کرن کتاب
یوگا کے ذریعے
صحت مند اور اسمارٹ بنیے
wellbeing
balance
relaxation
concentration
strength
flexibility
meditation
ماہنامہ کرن
۳۷، اردو بازار، کراچی۔

یوگا کیا ہے؟

یوگا ایک بہت ہی قدیم ورزش کا نام ہے۔ یوگا جسمانی اور ذہنی نظم وضبط پر مشتمل ایک ایسی ورزش ہے جو ہمیں صحت مند، چست اور توانا رکھتی ہے اور ہمیں اپنی تمام تر ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کو بروئے کار لا کر زندگی گزارنے کا شعور دیتی ہے۔ اگرچہ یوگا میں ہزاروں برسوں سے بدلتے ہوئے حالات کے مطابق تغیر و تبدل ہوتا رہا ہے لیکن اس نے ہمیشہ انسان کی خوابیدہ طاقتوں کو اجاگر کرنے اور انہیں استعمال کرنے کا طریقہ بتایا ہے۔

یوگا لفظ یوک کی طرح سنسکرت سے لیا گیا ہے۔ اس کا مطلب انسان کو ایک ایسے نظم وضبط میں ڈھالنا ہے جہاں اسے زندگی گزارنے اور اس سے لطف اندوز ہونے کا طریقہ آسکے۔ یوگا کی مشقیں عمر کے ہر حصے میں کی جاسکتی ہیں۔ یوگا انسان کی ذہنی نشوونما کو اجاگر کرنے کا سب سے قدیم فن ہے اس کو سیکھنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ اس کی مشق کی جائے۔

یوگا کی خصوصیات.....

یوگا صرف ورزشوں آسنوں کا نام ہی نہیں بلکہ اس میں مکمل ڈاکٹریٹ بھی ہے۔ جو کہ ابتدائی دو لیول پر مشتمل ہے۔ جس میں تین ہزار ورزشیں ہیں۔ جن میں تمام بیماریوں کا علاج موجود ہے۔ مثلاً" شوگر، کینسر، بلڈ پریشر، دمہ، پتھری، امراض دل، بواسیر، نزلہ، موٹاپا، گنج پن اور بالوں کے امراض، آنکھ کے امراض، چہرے، جسم اور ہاتھوں کو خوب صورت بنانا، آنکھیں بڑی کرنا، قد لمبا کرنا، یا قد کا بڑھانا، رنگ گورا کرنا، بینائی تیز کرنا وغیرہ وغیرہ۔ جب کہ ان بیماریوں کا علاج بھی ممکن ہے جس سے ایلوپیتھک اور ہومیوپیتھک ابھی تک ناآشنا ہیں جب کہ روحانی علاج میں رنگ، روشنی اور سمتوں وغیرہ سے کام لیا جاتا ہے روحانیت میں ان چیزوں کا بڑا دخل ہے۔ ان عمل اور مشقوں سے آپ خود کو ہمیشہ چاق و چوبند، پرکشش، سدا جوان رکھ سکتے ہیں۔ اس کی صرف چند معمولی مشقوں سے آپ اپنی جوانی کا دورانیہ مزید دس سال جو کہ کم از کم ہے بڑھا سکتے ہیں۔ یوگا کا کرنے والے کو جسمانی امراض لاحق نہیں ہوتے۔ مختلف آسن اور ورزشیں ہی انسان کو بہتر صحت مہیا کرتی ہیں۔ ان مشقوں کے کسی بھی قسم کے منفی اثرات (Side Reaction) کا خطرہ نہیں ہوتا۔

اس کی مشقیں اعضاء کی فعالیت (Function) کو بڑھاتی ہیں جسم میں بیماری کے خلاف قوت مدافعت میں حیرت انگیز اضافہ کر دیتی ہیں۔ اس کی مشقوں سے بدن خوب صورت بنتا ہے اندرونی عضلات کے نقائص دور ہوتے ہیں۔

یوگا آج کی دور کی ضرورت.....

یوگا کی مشقوں کی ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ اس کے ذریعے ہر عمر کے افراد بچے، بوڑھے، جوان، مرد عورتیں لڑکے اور لڑکیاں استفادہ حاصل کر سکتے ہیں۔

آج کل کے اس مشینی دور میں جب کہ انسان تن آسانی کا مجسمہ بن کر رہ گیا ہے حد درجے بیماریوں نے انسانوں کی زندگی پر برے اثرات مرتب کر دیے ہیں۔ بہت کم جگہ پر زیادہ ہاتھ پیر ہلائے بغیر ان سے فائدہ حاصل کر کے اپنی زندگی کو بہتر طریقے سے ڈھال سکتا ہے۔ جب کہ کسی بھی دوسرے کھیل میں یہ بات نظر نہیں آتی۔ اس کے کرنے سے بیماریاں آپ سے دور بھاگیں گی۔ اور آپ ایک پر مسرت، صحت مند اور ذہنی سکون کی زندگی گزار سکتے ہیں۔

یوگا کے ذریعے صحت منداور اسمارٹ بنیے

وارم اپ.....
Warm up

یوگا کی ورزشوں میں ایک بات کا کہنا نہایت ضروری ہے کہ ہر ورزش کرنے اور اس سے مستفید ہونے کے لیے جسم کو پہلے اس ورزش کے قابل بنایا جاتا ہے۔ دیگر الفاظ میں وارم اپ جسم میں لچک اور دوران خون کے بڑھانے کا وہ عمل ہے جو کسی بھی آسن کو کرنے سے پہلے کیا جاتا ہے اور اس کے کرنے سے جسم مشکل سے مشکل ترین ورزش کو بھی نہایت آسانی کے ساتھ مکمل کر لیتا ہے۔ وارم اپ چند ورزشوں کی صورت میں مکمل کی جاتی ہے۔ جو کہ تمام جسم میں قوت اور لچک پیدا ہوتی ہے اور دوران خون کو تیز کر کے جسم کو یوگا کی مشقوں کے قابل بناتی ہے۔

دس باتیں.....دس احتیاطیں

یوگا کی تمام مشقوں کے آغاز سے پہلے مندرجہ ذیل باتوں پر غور اور عمل کرنا نہایت ضروری امر ہے۔

(۱) وہ جگہ جہاں ان مشقوں کی پریکٹس کی جائے صاف اور ہوادار ہو۔ مسہری یا چوکی کا استعمال ممنوع ہے۔ یہ مشقیں سخت اور ہموار جگہ پر قالین' دری یا چادر بچھا کے کی جاتی ہیں۔

(۲) کپڑے ـــــ ڈھیلے ہوں اور گرم نہ ہوں۔ نیز سخت سردی میں ہلکے گرم کپڑے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

(۳) تمام ورزشیں خالی پیٹ یا صبح کے وقت ناشتے سے پہلے نہایت بہتر اور موثر ہوتی ہیں۔ نیز ورزشوں کے آدھے گھنٹے بعد اچھی سے اچھی غذا استعمال کریں۔ مثلاً" فروٹ یا ان کا جوس اور دودھ وغیرہ۔ تاہم یہ لازمی نہیں ہے کہ صبح سویرے ہی یہ مشقیں کی جائیں۔ بلکہ کھانے کے تین یا چار گھنٹے بعد بھی مشقیں کی جا سکتی ہیں۔ یوگا مشقیں 24 گھنٹے میں صرف ایک بار کرنی چاہئیں۔

(۴) ذہنی سکون اور سانس کی مشقیں کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ جس جگہ پر یہ مشقیں کرنا مقصود ہوں وہاں زیادہ شور و غل نہ ہو۔

(۵) ہر ورزش کے دوران ایک مخصوص وقت یا حالت میں رکنے کی ضرورت ہوتی ہے جس کا دورانیہ کم از کم اور زیادہ سے زیادہ ہر آسن کے ساتھ بیان کر دیا گیا ہے لہٰذا اس بات کا خیال رکھیں کہ دورانیہ کم یا زیادہ نہ ہو۔ یعنی ورزشی وقفوں کے دوران ایک آسن کے دیگر تمام راؤنڈز کا دورانیہ یکساں ہونا چاہیے۔

(۶) ورزشوں کے درمیانی وقفوں کے دوران جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر گہرے اور لمبے سانس لیں یعنی جتنا ممکن ہو سانس کو ناک کے ذریعے پھیپھڑوں میں جمع کر کے منہ کے ذریعے پورا سانس نکالیں۔ یہ طریقہ یوگا کا ایک نہایت اہم پہلو ہے۔ اس طرح جسم کا دوران خون

نارمل ہوتا ہے۔ صبح کے وقت گہرے سانس لینے سے خون پتلا ہوتا ہے، جو انسان کو بلڈ پریشر جیسی بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔

(۷) تمام ورزشوں کو شروع کرنے سے قبل دوران خون تیز کرنے اور جسم کو ہلکا گرم کرنے کے لیے سب سے پہلے تھوڑی اچھل کود، دوڑ یا وارم اپ کی چند ہلکی پھلکی ورزشیں ضرور کر لینی چاہیں۔ تمام مشقیں پوری توجہ، اعتماد اور لگن سے کریں۔ نیز ہر آسن کے طریقہ کار اور اس کی احتیاطوں کو پہلے اچھی طرح پڑھیں اور سمجھیں اس کے بعد اس پر عمل کریں۔

(۸) ابتدا میں کسی بھی آسن میں جسم کے کسی حصے پر زیادہ دباؤ نہ ڈالیں اور نہ ہی جھٹکا دیں بلکہ جسم میں اتنا ہی کھنچاؤ دیں جتنا وہ با آسانی برداشت کر سکے۔ تاہم بتدریج دن بدن تھوڑی سی محنت کے بعد تصویروں کے مطابق مطلوبہ پوزیشن حاصل کریں۔

(۹) اگر چند روز میں نتیجہ سامنے نہ آئے اور مطلوبہ حالت اختیار نہ ہو تو پریشان نہ ہوں اور مشقوں کو جاری رکھیں۔ دراصل بعض لوگوں کے پٹھے عام لوگوں سے زیادہ سخت ہوتے ہیں۔ اس لیے ان میں جسم کی لچک کافی محنت اور وقت کے بعد پیدا ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے جن کے پٹھے سخت اور مضبوط ہوتے ہیں ورزشوں سے پہلے چند دنوں تک جسم پر تیل کی ہلکی سی مالش کرنے کے بعد ان مشقوں کو دہرائیں تو کافی حد تک پٹھے لچک دار ہوتے ہیں اور مختصر محنت سے جلد ہی مطلوبہ شکل حاصل ہو جاتی ہے۔

(۱۰) مختلف آسنوں کے درمیان ایک ایک منٹ کا وقفہ دینا ضروری ہے۔ وقفہ کے دوران چت لیٹ کر جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور گہرے گہرے سانس لیں۔ ایک ہی آسن کے ایک سے زیادہ راؤنڈز کرنے کی صورت میں ہر دو راؤنڈز کے درمیان آدھے منٹ کا وقفہ دیں۔ یوگا ورزشوں سے فارغ ہونے کے بعد پانچ دس منٹ آرام کرنا چاہیے۔ اس کے بعد روزمرہ کے معمولات میں شریک ہوں۔

وارم اپ ورزشیں.....

(1) ہاتھ اوپر نیچے کرنا

دونوں ٹانگوں کے درمیان ڈیڑھ سے دو فٹ فاصلہ رکھ کر سیدھا کھڑے ہو جائیں۔ اب دونوں ہاتھ کندھوں کی سیدھ میں دائیں اور بائیں اطراف میں اس طرح پھیلائیں کہ کہنیاں کندھوں سے سیدھی رہیں گی۔ اب دونوں ہاتھوں کی پوزیشن برقرار رکھتے ہوئے ان کو گھما کر سامنے لائیں اس طرح کہ دونوں ہاتھ متوازی ہوں۔ اب دونوں ہاتھوں کو ایک ساتھ اوپر اٹھائیں اس طرح کہ وہ سر کے اوپر بالکل سیدھے اور متوازی ہوں۔ اب انہیں سائیڈوں میں دائیں اور بائیں نیچے گرا دیں۔ بالکل اسی طرح یہ عمل 15 مرتبہ کریں۔

(۲) پنجوں پر اچھلنا : اس ورزش میں دونوں ٹانگوں کے پنجے پر باری باری آگے پیچھے اور اوپر نیچے اچھلیں جیسا کہ دوڑتے وقت پنجوں پر اچھلا جاتا ہے لیکن یہاں ایک اہم بات یہ ہے کہ یہ عمل ایک ہی جگہ پر کھڑے ہو کر مکمل کیا جاتا ہے۔ اس طرح پنجوں پر اچھلنے سے تقریباً" تمام جسم کا وارم اپ ہو جاتا ہے۔ یہ عمل ہر دائیں اور بائیں پیر پر ۱۵ پندرہ مرتبہ اور کل ۳۰ تیس مرتبہ دہرائیں۔

(۳) سر کو پیروں کی جانب لانا : دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر باہم ملا کر اور دونوں پیروں کو آپس میں ملا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ اب دونوں ہاتھوں کو سیدھا پیروں کی جانب لاتے ہوئے سر اور چہرے کو نیچے کی جانب جھکائیں اس طرح کہ پیروں کے گھٹنے اندر کی جانب کھنچے اور سیدھے رہنے چاہیں۔ کوشش کریں کہ دونوں ہاتھ پیروں کے سامنے زمین سے جا لگیں اور دوبارہ اوپر کو اٹھتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو

کر ہاتھوں کو اوپر کر کے دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں۔ اس طرح سے یہ عمل یکے بعد دیگر پندرہ مرتبہ تک دہرائیں۔

(۴) سر اور کمر کو دائیں بائیں گھمانا : دونوں ٹانگوں کے درمیان ۲ دوفٹ تک فاصلہ رکھ کر سیدھے کھڑے ہو جائیں دونوں ہاتھوں کو سامنے پیٹ کے نزدیک رکھتے ہوئے ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسا کر بندش کی صورت میں لے آئیں۔ دونوں بازوں کے درمیان فاصلہ پکڑ کے مطابق ہوگا جب کہ کہنیوں کا رخ دائیں اور بائیں اطراف میں ہوگا اور کندھے سے بندش تک کہنیاں بالکل سیدھی ہونی چاہیں۔

اب اوپری جسم یعنی سر گردن اور کمر انتہائی دائیں طرف گھمائیں اور پیچھے دیکھنے کی کوشش کریں جب کہ ٹانگوں کی پوزیشن میں فرق نہیں آئے گا۔ بالکل اسی طرح پورا اوپری جسم انتہائی بائیں طرف گھمائیں اور پیچھے دیکھنے کی کوشش کریں۔ اسی طرح یہ عمل دونوں اطراف میں ۱۵۔۱۰ دس سے پندرہ مرتبہ دہرائیں۔

(۵) بیٹھ کر سر کو گھٹنے سے لگانا : زمین پر دونوں ٹانگیں سامنے کی جانب ملا کر اس طرح بیٹھیں کہ پیروں کی انگلیوں کا رخ چہرے کی جانب مڑی ہوئی صورت میں ہونا چاہیے جب کہ گھٹنے سیدھے ہوں۔ اب دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھیں اور سر کو ہلکے جھٹکے کی صورت میں گھٹنوں پر لگانے کی کوشش کریں اور ہاتھوں کو ذرا تیزی کے ساتھ اور قدرے جھٹکے کی صورت میں دائیں اور بائیں دونوں اطراف میں پھیلا دیں۔ اس طرح اس عمل سے سر کو زیادہ نیچے جھکانے میں نہایت آسانی ہوگی۔ گھٹنوں پر سر کو لگا کر دوبارہ ابتدائی حالت میں آجائیں اور دونوں ہاتھوں کو واپس گھٹنوں پر لا کر رکھیں۔ یہ ایک کی گنتی ہوئی بالکل اسی طرح لگا تار دس سے پندرہ تک گنتی مکمل کریں۔

یوگا آسن پدم آسن.....
(Lotus Posture)

یوگا کی جسمانی ورزشوں میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا اور اہم آسن (انداز) پدم آسن ہی ہے۔ جو کہ نہ صرف خود ایک بہترین ورزش ہے بلکہ دیگر جسمانی ورزشوں میں ایک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کے کرنے کا طریقہ درج ذیل ہے۔

طریقہ کار : سب سے پہلے دونوں ٹانگوں کو سامنے کی جانب پھیلا کر رکھیں۔ اب بایاں ہاتھ بائیں ٹانگ کے گھٹنے کے جوڑ پر رکھیں اور ہلکا سا دباؤ دیں۔ تاکہ بلنے کی صورت میں پدم میں خرابی نہ ہو۔ اب دائیں ہاتھ کی مدد سے بائیں ٹانگ کے پیر کو پنجوں سے پکڑ کر اٹھائیں اور دائیں ٹانگ کے اوپر جوڑ کے ساتھ بالکل ملا کے رکھیں۔ اب یہی عمل دوسری ٹانگ کے ساتھ بھی دہرائیں۔ یعنی داہنے ہاتھ کو داہنی ٹانگ کے گھٹنے کے اوپر رکھ کر اور بائیں ہاتھ کی مدد سے دائیں ٹانگ کے پیر کو پنجوں سے پکڑ کر اٹھائیں اور بائیں ٹانگ کے اوپر ران کے جوڑ کے ساتھ بالکل ملا کر رکھیں۔ اس طرح دونوں ٹانگوں کے درمیان ایک قینچی نما بندش ہوتی ہے۔ اب سینے کو سامنے کی طرف اور ہاتھوں کو گھٹنوں پر اس طرح رکھیں اب اسی حالت میں ۲ سے ۳ منٹ تک قیام کریں۔ اس کے بعد آہستگی کے ساتھ ہاتھوں کی مدد سے پیروں کو بندش سے آزاد کر کے سامنے کی طرف پھیلائیں جیسا کہ ابتدائی حالت تھی۔ اب جسم اور ٹانگوں کو ڈھیلا چھوڑ کر لمبے لمبے سانس ناک کے ذریعے لیں اور منہ کے ذریعے باہر نکالیں سانس کا یہ عمل کچھ مرتبہ دہرائیں۔ تاکہ جسم حالت سکون میں آجائے اور دوران خون یکساں ہو جائے۔ اب اسی عمل کو درج بالا طریقہ کے مطابق مزید دو مرتبہ اور یعنی کل تین مرتبہ کریں۔

احتیاطیں ! : مضبوط بندش اور درست پوزیشن ہی دراصل اچھے پدم کی نشانی ہے۔ ورزش کے دوران لمبے اور گہرے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ بعد ورزش حالت سکون میں بھی سانس کا یہ عمل چند بار دہرائیں۔

فوائد ! یوگیوں اور یوگ مہاراج کا من پسند آسن پدم ہی ہے ذہنی اور جسمانی ورزشوں کے لیے یہ آسن نہایت مفید اور کارگر ہے۔

اس ورزش کے کرنے سے ٹانگوں کی قوت میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔ کولہوں کے جوڑ مضبوط اور توانا ہوتے ہیں۔ جب کہ ٹانگوں خاص کر رانوں کے پٹھے لچکدار ہو جاتے ہیں۔

گورش آسن.....
(Gorish Posture)

طریقہ کار ! دوسرا آسن یا انداز گورش آسن ہے جس میں دونوں پیروں کے تلوؤں کو ایک دوسرے کے ساتھ بالکل جوڑ کر اس ترتیب میں لائیں۔ جیسا کہ تصویر میں واضح کیا گیا ہے اب دونوں ہاتھوں کی مٹھی کو بند کرنے کے بعد دونوں گھٹنوں پر رکھ کر دباؤ ڈالیں۔ ابتدا میں یہ عمل ذرا تکلیف دہ ہوتا ہے لیکن تھوڑے عرصے کی محنت کے بعد گھٹنے زمین کے ساتھ برابر ہو جاتے ہیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی مٹھی بند کر کے گھٹنوں پر دباؤ کی صورت میں رکھیں تاکہ گھٹنے زمین سے اٹھ نہ سکیں۔ سینے کو سامنے کی جانب پھیلائیں اور چہرے کو سامنے کی جانب رکھیں۔ اب اسی حالت میں ۲ سے ۳ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام دونوں پیروں کو ایک دوسرے سے آہستگی کے ساتھ جدا کرتے ہوئے سامنے کی طرف پھیلائیں اور لمبے سانس لیں۔ تاکہ جسم حالت سکون میں آجائے۔ اب اسی طریقہ کو مزید دو مرتبہ اور درج بالا طریقے کے مطابق دہرائیں۔

احتیاطیں ! ابتدا میں اگر گھٹنے زمین کے ساتھ متوازی نہ ہو سکیں تو دونوں جانب یکساں دباؤ آہستگی

کے ساتھ ڈالیں۔ سختی یا جھٹکے کی صورت میں پٹھے متاثر ہوسکتے ہیں جو کہ تکلیف کا باعث ہوتے ہیں۔ نیز دوران ورزش لمبے سانس ناک سے لے کر منہ کے ذریعے خارج کریں۔

فوائد ! یوگیوں کا دوسرا من پسند آسن گورش آسن ہی ہے۔ یہ آسن بھی کئی جگہ دوسری ورزشوں میں استعمال ہو کر ذہنی و جسمانی صلاحیتوں کو بڑھاتا ہے۔
اس ورزش کے کرنے سے ٹانگوں کے جوڑ اور پٹھے لچکدار اور قوی ہوتے ہیں۔

ڈیڑھ منٹ تک اسی حالت میں قیام کریں۔ اس کے بعد آہستگی کے ساتھ دوبارہ پہلی حالت میں آجائیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لمبے لمبے سانس لیں۔ پھر دوبارہ یہی عمل مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔

احتیاطیں ! دوران ورزش کم سے کم سانس لیں اور زیادہ سے زیادہ سانس کو روکنے کی کوشش کریں۔ ہاتھوں کی انگلیاں سامنے کی طرف ملا کر رکھیں۔ اور پیروں کی انگلیاں پیچھے کی سمت ہونی چاہئیں۔ جب کہ کہنیاں بالکل سیدھی ہونی چاہئیں نیز ناف سے نچلا

کوبرا آسن.....

Cobra Posture

طریقہ کار ! اوندھے لیٹ کر جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب دونوں ہاتھوں کو کندھے کے بالکل ساتھ اس طرح رکھیں کہ ہاتھوں کی انگلیاں سامنے کی سمت رہیں۔ جب کہ پچھلے پیر کی انگلیاں جسم کے مخالف سمت میں کھنچی ہوئی ہونی چاہئیں۔ اب ہاتھوں کے زور پر ناف سے اوپری جسم کو اوپر کی جانب اٹھائیں یہاں تک کہ کہنیاں بالکل سیدھی ہو جائیں۔ اب گردن کے پیچھے کمر کی جانب کھینچیں اور کوشش کریں کہ پیچھے کی دیوار یا جگہ نظر آئے۔ تقریباً ایک سے

جسم زمین کے ساتھ لگا ہو اور ناف سے اوپری جسم اٹھا ہونا چاہیے بالکل اسی طرح جیسے سانپ کنڈلی مار کر بیٹھتا ہے۔ اگر آپ کی عمر زیادہ ہے اور ریڑھ کی ہڈی سخت ہے تو یہ ورزش ہرگز نہ کریں بلکہ پہلے ریڑھ کی ہڈی کی ورزش کریں۔

فوائد ! ایڈرینل غدود کو تقویت ملتی ہے جو کہ گردوں سے تھوڑا سا اوپر ہوتے ہیں۔ جس کو یوگا کی زبان میں کلاہ گردہ کی ٹوپی کہتے ہیں۔ جن افراد کا قد کم ہوتا ہے 25 سال کی عمر سے پہلے پہلے اس ورزش سے خاطر خواہ قد میں اضافہ ممکن ہے اس کے علاوہ اس ورزش کے کرنے سے پیر اتھائی رائیڈ غدود کو بھی

تحریک ملتی ہے جو کہ گردن کے پیچھے کی جانب ہوتا ہے اور جس کا کام انسانی جسم میں نہایت اہم یعنی کیلشیم اور فاسفورس کی مقدار کو مہیا کرنا ہے۔ اس کے علاوہ ایڈرینل گلینڈز کو بھی قوت میسر آتی ہے اور اس کے افعال میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔ گردوں میں تکلیف کی شکایت اور پتھری کے لیے بہت موثر ورزش ہے سینہ چوڑا اور خوب صورت ہوتا ہے۔

کوبرا آسن کے جہاں مردوں کے لیے فائدے ہیں وہاں عورتوں کے لیے بھی یہ ورزش نہایت مفید ہے۔ کمر کے پرانے سے پرانے درد میں مبتلا لوگ جن کی ریڑھ کی ہڈی کے مہرے صحیح کام نہ کر رہے ہوں اور اپنی مقررہ جگہ سے ہٹ جاتے ہیں ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کو فعال بنا کر کمر کے درد سے نجات دلاتی ہے۔ جب کہ شوگر اور پتھری کے امراض کے لیے بے انتہا کارگر ورزش ہے۔

اور دونوں ہاتھوں کو گھٹنے کے اوپر سے اس طرح بندش میں لائیں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں دونوں بازوؤں پر کہنی سے اوپر اپنی گرفت بنائیں۔ اسی حالت میں ڈیڑھ سے دو منٹ تک قیام کریں۔ اس طرح یہ دائیں پیر پر پوہ مکت آسن کیا گیا۔

اس کے بعد بالکل اسی طرح سے بائیں پیر کے گھٹنے کو موڑ کر اوپر سینے کی جانب اٹھائیں اور چہرے کو آگے کی طرف اٹھاتے ہوئے ہاتھوں کو درج بالا طریقے کے مطابق گھٹنے کے گرد گھیراؤ ڈال کر انگلیوں کی مدد سے بازوؤں پر گرفت بنائیں اور ٹھوڑی کو گھٹنے کے ساتھ ملائیں اور اس حالت میں بھی ڈیڑھ سے دو منٹ قیام کریں۔ اس طرح یہ بائیں پیر پر پوہ مکت کیا گیا۔ جب کہ اس عمل میں دایاں پیر سیدھا رہے گا۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں اب دونوں پیروں کو ایک ساتھ ملا کر گھٹنوں کو موڑ

پوہ مکت آسن.....

(Air Exhale Posture)

طریقہ کار ! دونوں پیروں کو سامنے کی طرف پھیلا کر سیدھے لیٹ جائیں۔ اب داہنے پیر کے گھٹنے کو موڑ کر اوپر سینے کی جانب اس طرح اٹھائیں کہ پیر کی ایڑی ران کے ساتھ مل جائے جب کہ دوسرے بائیں پیر کو اسی طرح سیدھا رکھیں نیز دونوں پیروں کی انگلیاں آگے کی جانب کھنچی ہوئی چاہیے اب چہرے کو اوپر کی جانب اٹھاتے ہوئے ٹھوڑی کو گھٹنے کے ساتھ ملادیں

کر سینے کی جانب اوپر اٹھائیں اور خیال رکھیں کہ پیروں کی انگلیاں آگے کی جانب جھکی ہوئی یا کھنچی ہوئی ہوں۔ اب اوپر دیئے گئے طریقے کے مطابق دونوں ہاتھوں کی مدد سے دونوں گھٹنوں کے اوپر سے گھیراؤ کی صورت میں اس طرح بندش پیدا کریں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں دونوں بازوؤں کے ساتھ مضبوطی سے بندش پیدا کریں۔ چہرے کو اوپر کی جانب اٹھائیں اور ٹھوڑی کو گھٹنے کے ساتھ ملادیں۔ اب اسی حالت میں تقریباً" ڈیڑھ سے دو منٹ تک قیام کریں۔ بعد

یوگا کے ذریعے صحت منداور اسمارٹ بنیے

قیام آہستگی کے ساتھ ہاتھوں کی بندش کو ڈھیلا کرتے ہوئے دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں اور لمبے لمبے سانس لیں۔ یوں پوہ مکت ورزش کا دائیں اور بائیں دونوں جانب اور دونوں پیر ملا کر ایک سیٹ مکمل ہوتا ہے بالکل درج بالا طریقے پر عمل کرتے ہوئے اس ورزش کے کل تین سیٹ مکمل کریں۔ ہر ایک سیٹ مکمل ہونے کے بعد آرام دہ حالت میں آجائیں۔

احتیاطیں ! دونوں پیروں کے پنجے آگے کی جانب جڑے یا کھنچے ہونے چاہیں۔ ہاتھوں کی انگلیوں کی پکڑ بازوؤں پر مضبوطی سے ہونی چاہیے جب کہ کندھے زمین سے تھوڑے اٹھے ہوئے ہونے چاہیں۔ دائیں یا بائیں پیر پر پوہ مکت آسن کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھیں کہ پھیلی ہوئی ٹانگ کا گھٹنا ہمیشہ سیدھا ہونا چاہیے۔ جب کہ چہرے کو آگے کی طرف زیادہ سے زیادہ لا کر ٹھوڑی کے گھٹنے یا گھٹنوں کے ساتھ ملا کر رکھیں۔

فوائد ! جیسا کہ اس آسن کے نام سے واضح ہے کہ پوہ مکت یعنی ہوا کا خارج کرنا۔ اس ورزش کے کرنے سے دائمی قبض سے نجات ملتی ہے۔ ہاضمہ کو درست کرکے بھوک کو بڑھاتی ہے اور گیس کی شکایت سے دور رکھتی ہے۔ اس طرح سے گیس اور پیٹ کے مریضوں خاص کر بواسیر اور السر وغیرہ کے مریضوں کے لیے یہ ورزش نہایت مفید ہے۔

ہل آسن.....

(Plouge Posture)

طریقہ کار ! دونوں ہاتھوں کو رانوں کے ساتھ ملا کر سیدھے لیٹ جائیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ ہاتھوں کی ہتھیلی زمین کے ساتھ اور انگلیاں ایک دوسرے کے ساتھ ملی رہیں۔ اب دونوں پیروں کو ملا کر اس طرح گھٹنوں کو اوپر کی جانب اٹھائیں کہ گھٹنوں میں خم نہ آئے۔ اب پیروں کو چہرے کے اوپر سے لاتے ہوئے سر کے پیچھے کی طرف زمین پر رکھ دیں۔ یہاں اس بات کا خیال رکھیں کہ پیروں کی انگلیاں سر کی جانب مڑی ہوتی ہوں گی اور گھٹنے بالکل سیدھے ہوں گے۔ کمر، گردن اور کولہوں کے ساتھ بالکل متوازی ہوگی۔ جب کہ دونوں ہاتھ اپنی جگہ بدستور موجود رہیں گے۔ جو کہ ابتدائی حالت میں تھے۔

اس حالت میں تقریباً دو سے ڈھائی منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی سے پیروں کو ملا کر گھٹنوں کو سیدھا رکھتے ہوئے اوپر کی جانب اٹھائیں۔ اور چہرے کے اوپر سے لاتے ہوئے۔ دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں۔ جیسا کہ پہلے سیدھے لیٹے ہوئے تھے۔ ناک کے ذریعے لمبے سانس لے کر منہ سے نکالیں۔ چند سیکنڈ یہی سانس کا عمل دہرانے کے بعد اسی ورزش کو مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔

احتیاطیں ! پیروں کو ملا کر گھٹنوں کو سیدھا رکھتے ہوئے بالکل سامنے سے اوپر اٹھاتے ہوئے آہستگی کے ساتھ چہرے اور سر کے اوپر سے لاتے ہوئے سر کے پیچھے ایک سیدھی لکیر یا خط کی صورت میں رکھیں۔ پیروں کی انگلیاں سر کی جانب مڑی ہوئی ہونی چاہیں جب کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں زمین کے ساتھ ملی ہوئی ہوں اور دونوں ہاتھوں کا درمیانی فاصلہ اتنا ہی رہے جتنا کہ ابتدائی حالت میں جسم کے ساتھ ملا کر رکھے ہوئے تھا۔ جو کہ جسم کی مناسبت سے ہوتا ہے۔

فوائد ! یہ ورزش بواسیر کے مریضوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ قبض دور کرتی ہے اور نظام ہاضمہ کو بہتر بناتی ہے۔ پیرا تھائی رائیڈ گلینڈز جو کہ جسم میں کیلشیم جذب کرتے ہیں جن پر غذائی طاقت کا دارومدار ہوتا ہے کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے ریڑھ کی ہڈی نرم ہو جاتی ہے۔ چہرے کی

جھریاں دور ہوتی ہیں اور چہرہ شاداب ہو جاتا ہے۔
اس ورزش
کے کرنے سے حرام مغز میں موجود آکسیجن کی مقدار میں تقویت یا تازگی حاصل ہوتی ہے۔ جب کہ بالوں اور آنکھوں کے لیے بھی یہ ورزش حد درجے مفید ہے۔

چونکہ یہ ورزش تین کڑیوں پر مشتمل ایک سیٹ کی صورت میں کی جاتی ہے یعنی دائیں طرف اور بائیں طرف جب کہ تیسری کڑی دونوں ٹانگوں کو ایک ساتھ باہم ملا کر کی جاتی ہے لہٰذا اب دونوں پیروں کو سامنے پھیلا کر گھٹنوں کو سیدھا رکھتے ہوئے پیروں کی

گھٹنوں کا تناؤ.....

(Knees Tension)

طریقہ کار ! دونوں پیروں کو سامنے پھیلائیں اور بائیں پیر کو موڑ کر ران کے جوڑ کے ساتھ زمین کے متوازی اس طرح رکھیں کہ دونوں ٹانگوں کے درمیان 90 درجے کا زاویہ بن جائے۔ اب دونوں ہاتھوں کی مدد سے سامنے پھیلے ہوئے پیر کے تلوے کے درمیان انگلیوں کا گھیرا بنائیں۔ اس طرح کہ دونوں کہنیاں کندھوں سے سیدھی ہو جائیں۔ اب اوپری جسم کو آگے کی جانب جھکا کر گھٹنے کو چومنے کی کوشش کریں اور اسی حالت میں ڈیڑھ سے دو منٹ تک قیام کریں بعد قیام داہنے پیر کو ہاتھوں کی گرفت سے آزاد کر کے ابتدائی حالت میں آجائیں۔
بالکل اسی طرح اب دائیں پیر کو موڑ کر بائیں ران کے جوڑ کے ساتھ ملا کر رکھیں اور درج بالا طریقے پر عمل کریں۔ یہ بائیں پیر پر گھٹنوں کا تناؤ کیا گیا۔ اب اپنی ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔

انگلیوں کو اپنی جانب کھینچ کر رکھیں۔ اور دونوں ہاتھوں کو دونوں پیروں کے تلوؤں کے درمیان انگلیوں کی مدد سے بندش بنائیں اور جسم کو آہستگی کے ساتھ نیچے جھکاتے ہوئے سر کو گھٹنوں سے ملا کر رکھنے کی کوشش کریں اسی حالت میں تقریباً ڈیڑھ سے ۲ منٹ تک قیام کریں جو کہ اس ورزش کی تینوں کڑیوں کے لیے مخصوص وقت ہے۔ یعنی ہر ایک ورزش میں حالت قیام کا وقت نہایت ضروری ہے جو کہ تمام ورزشوں کے لیے مخصوص اور مستقل ہے۔ اب آہستگی کے ساتھ ہاتھوں کی گرفت کو ڈھیلا چھوڑتے ہوئے جسم کو اوپر اٹھاتے ہوئے۔ اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں اور سیدھے لیٹ کر تقریباً ایک منٹ تک لمبے لمبے سانس لیں۔ اس کے بعد بالکل اسی طرح درج بالا تحریر کے مطابق دائیں بائیں اور دونوں پیروں کو ملائے ہوئے تین کڑیوں کی صورت میں مزید ۲ سیٹ اس ورزش کے اور دہرائیں۔
احتیاطیں ! اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ

پھیلی ہوئی ٹانگ کا گھٹنا یا پھیلی ہوئی ٹانگوں کے گھٹنے بالکل سیدھے رہنے چاہیں۔ پیروں کی انگلیاں چہرے کی جانب کھنچی اور مڑی ہوئی ہوں۔ دائیں اور بائیں پیر پر گھٹنوں کے تناؤ میں دونوں پیروں کے درمیان ۹۰ درجے کا زاویہ کی شکل پیدا ہو۔ ہاتھوں کی انگلیوں سے پیر کے تلوے پکڑ کر کسی قسم کا دباؤ نہیں ڈالیں بلکہ آہستگی کے ساتھ رکھیں۔

فوائد ! جیسا کہ نام سے ظاہر ہے اس ورزش کے کرنے سے گھٹنوں کے جوڑ نہایت مضبوط اور قوی ہو جاتے ہیں ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کو جو کہ کمر سے شروع ہو کر گردن تک ہوتے ہیں نہایت لچکدار بناتی ہے اور ان کی کارکردگی کو فعال بناتی ہے۔ جب تک ریڑھ کی ہڈی اور اس کے مہروں میں نرمی رہتی ہے انسان صدا جوان نظر آتا ہے۔ ٹانگوں کی قوت میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔ نیز اس ورزش کے کرنے سے جوڑوں کے درد سے نجات ملتی ہے۔ یعنی گھٹیا کے مریضوں کے لیے یہ ورزش نہایت مفید ہے۔

کر بیٹھ جائیں اور دائیں پیر کو موڑ کر گھٹنے کو سامنے کی طرف اور پنجے کو بائیں کولہے سے ملا کر رکھیں۔ بایاں پیر اس طرح رکھیں کہ اس کا گھٹنا اٹھا ہوا ہو اور پنجہ داہنے پیر کے گھٹنے کے ساتھ ملا رہے۔ جو کہ سامنے رکھا گیا تھا۔

اب دائیں ہاتھ کو کندھے کی جانب سے گھٹنے کے ساتھ جو کہ اٹھا ہوا ہے گھما کر لے جائیں اور ہاتھوں کی انگلیوں سے بائیں پیر کے انگوٹھے کو جو کہ گھٹنے کے ساتھ ملا کر رکھا گیا ہے پکڑ لیں۔ اب بائیں ہاتھ کو کمر کے پیچھے سے گھما کر پیٹ کے ساتھ ناف تک لا کر اس طرح رکھیں کہ ہاتھ کی ہتھیلی کا رخ سامنے کی طرف ہو اور چہرے کو بائیں جانب کھینچ کر اپنے پیچھے کمر کی جانب دیکھنے کی کوشش کریں۔ اس طرح کہ تمام جسم گھناؤ کی صورت میں ایک سیدھی لکیر سی بن جائے۔

اب اسی حالت میں ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں یہ داہنے پیر کی مدد سے کولہوں کا تناؤ کیا گیا۔ بالکل اسی طرح بائیں پیر کو موڑ کر گھٹنے کو سامنے کی طرف

کولہوں اور کمر کا تناؤ....
(Hipps Tension)

طریقہ کار ! دونوں پیروں کو سامنے کی طرف پھیلا

لائیں اور پیر کو دائیں کولہے کے ساتھ ملا کر رکھیں اور دائیں پیر کا پنجہ بائیں گھٹنے کے ساتھ جو کہ زمین پر سامنے کی جانب ٹکا ہوا ہے ملا کر رکھیں کہ گھٹنا اوپر

کی جانب رہے۔ اس کے بعد اب بائیں ہاتھ کو گھماتے ہوئے گھٹنے کے اوپر سے پیر کی جانب لاتے ہوئے گھٹنے کے ساتھ رکھے ہوئے پیر کے انگوٹھے کو انگلیوں کی مدد سے پکڑ لیں۔ اور داہنے ہاتھ کو کمر کے گرد گھماتے ہوئے پیٹ کی جانب ناف پر اس طرح رکھیں کہ ہتھیلی کا رخ سامنے کی جانب رہے اور جسم ایک سیدھے خط کی صورت میں آجائے اسی حالت میں بھی ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں۔ اس طرح آپ نے اس ورزش کا ایک سیٹ مکمل کر لیا یعنی دائیں اور بائیں دونوں طرف۔ اب آہستگی کے ساتھ جسم کے کھنچاؤ میں کمی کرتے ہوئے اپنی ابتدائی حالت میں پیروں کو سامنے کی جانب پھیلائیں اور لمبے لمبے سانس لیں۔ نیز اسی عمل کو دونوں اطراف میں مزید دو ۲ مرتبہ اور دہرائیں۔ یعنی دائیں اور بائیں جانب تین سیٹ مکمل کریں۔

احتیاطیں! اس بات کا خیال رکھیں کہ اگر بائیں پیر کا گھٹنا اوپر ہے تو دائیں ہاتھ کمر کے گرد گھیرا بنائے گا بالکل اسی طرح سے اگر دایاں گھٹنا اوپر کی جانب ہے تو بایاں ہاتھ کمر کے گرد گھیرا بنائے گا۔ سر کا رخ گھیرا ڈالنے والے ہاتھ کی جانب ہی ہو گا۔ زیادہ سے زیادہ یہی کوشش کی جائے کہ جسم بندشی حالت یا دوران ورزش میں بالکل سیدھا رہے۔ نیز ابتدائی حالت میں واپس آتے وقت ایک ایک بندش کو آہستگی کے ساتھ آزاد کریں۔

فوائد! اس ورزش کے کرنے سے گردوں میں موجود ہر قسم کی پتھری دور ہو جاتی ہے۔ گردوں کے افعال کو بہتر بناتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے ایڈرینل غدود جو کہ گردوں سے تھوڑا اوپر ہوتے ہیں اور جن کا کافی حد تک تعلق انسان میں جنسیات سے ہوتا ہے تقویت پاتے ہیں۔ جگر کے فعل کو درست رکھتی ہے۔ یوں شوگر کے مریضوں کے لیے بھی نہایت مفید ورزش ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کو نرم کر کے ان کے مہروں کی کارکردگی کو بہتر اور طاقتور بناتی ہے۔ جب کہ اس ورزش کے کرنے سے دماغ میں موجود انڈوکرائن غدود بیدار رہتے ہے۔

تیر کمان آسن.....
(Arrowbow Posture)

طریقہ کار! دونوں پیروں کو سامنے کی جانب پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ اب بائیں پیر کا گھٹنا موڑ کر پیر کو دائیں ران کے اوپر رکھ کر مڑے ہوئے پیر کے انگوٹھے کو داہنے ہاتھ کی پانچوں انگلیوں کی مدد سے مضبوطی سے پکڑلیں۔ خیال رہے کہ کہ پھیلے ہوئے پیر کی انگلیاں اپنی جانب مڑی ہوئی یا کھنچی ہوئی ہونی چاہیں جب کہ دونوں پیروں اور ہاتھوں کے درمیان گھیراؤ کی صورت بن جاتی ہے۔ اب جسم کو سیدھا کر کے سینے اور چہرے کو سامنے کی طرف لائیں اور مڑے ہوئے بائیں پیر کے انگوٹھے کو انگلیوں کی مدد سے اوپر کی جانب اٹھا کر داہنے کان کی لو سے لگائیں یا لگانے کی کوشش کریں۔ جب کہ بائیں ہاتھ کی کہنی جو کہ پھیلے ہوئے پیر کی جانب متوازی ہے کندھے سے بالکل سیدھی ہونی چاہیے۔ اب اسی حالت میں ڈیڑھ سے ۲ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی سے مڑے ہوئے پیر کو کان سے نیچے لائیں اور انگوٹھوں کو انگلیوں کی گرفت سے آزاد کردیں۔ یہ داہنے پیر کو سیدھا رکھتے ہوئے تیر کمان آسن کی ورزش کی گئی۔ بالکل اسی طرح سے بائیں پیر کو سیدھا رکھتے ہوئے دائیں پیر کو موڑ کر بائیں ران پر رکھ کر بائیں ہاتھ کی انگلیوں سے مڑے ہوئے دائیں پیر کے انگوٹھے کو پکڑلیں۔ اور پھیلائی ہوئی بائیں ٹانگ کے انگوٹھے کو داہنے ہاتھ کی پانچوں انگلیوں کی مدد سے پکڑلیں اور مڑے ہوئے دائیں پیر کو ہاتھوں کی مدد سے اوپر اٹھائیں اور بائیں کان کی لو سے لگائیں اور اسی حالت میں بھی ڈیڑھ سے ۲ منٹ تک قیام کریں۔ یہ بائیں پیر کو سیدھا رکھتے ہوئے داہنے پیر پر تیر کمان کی ورزش کی گئی اس طرح اس ورزش کا دائیں اور بائیں ایک سیٹ مکمل ہوتا ہے۔ اب مڑے ہوئے اور اٹھائے ہوئے پیر کو آہستگی سے کان سے نیچے لا کر ران پر رکھیں اور انگلیوں کی گرفت سے دونوں پیروں کے انگوٹھوں کو آزاد کردیں۔ دونوں پیروں کو سامنے پھیلائیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر لمبے لمبے سانس لیں تاکہ جسم حالت سکون میں آجائے اور دوران خون میں یکسانیت آجائے۔ اب دوبارہ اسی عمل کو دائیں اور بائیں دونوں جانب کل تین مرتبہ تک مکمل کریں۔

احتیاطیں! انگوٹھوں پر ہاتھوں کی انگلیوں کی پکڑ مضبوط ہونی چاہیے۔ جب کہ پھیلائے ہوئے پیر کی انگلیاں اپنی جانب مڑی ہوئی اور کھنچی ہوئی ہوں۔ سینے کو اوپر کی طرف اٹھا کر چہرے کو سامنے کی طرف رکھیں۔ جب کہ مڑے ہوئے پیر کے ساتھ استعمال ہونے والے ہاتھ کی داہنی یا بائیں کہنی اوپر کی جانب اٹھی ہوئی ہوگی اور پھیلے ہوئے پیر کے ساتھ استعمال ہونے والے ہاتھ کی کہنی کندھے سے بالکل سیدھی ہوگی۔

فوائد! یہ ورزش خاص کر آنکھوں کی بیماریوں کے لیے نہایت مفید ہے نظر کو بہتر بناتی ہے اور اگر کوئی چشمہ لگاتا ہے یا اس کی نظر کمزور ہے تو اس ورزش کے مستقل مزاجی سے کرنے کے بعد نظر صحیح ہوجایا کرتی ہے۔ بازوؤں اور شانوں کے عضلات کی لچک میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔ قبض دور کر کے نظام ہضم کو بہتر بناتی ہے۔

ستارہ آسن.....

(Star Posture)

طریقہ کار! دونوں ٹانگوں کو سامنے کی جانب پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ دونوں پیروں کے تلوؤں کو ایک دوسرے کے ساتھ ملا کر اس طرح رکھیں کہ دونوں گھٹنے زمین کے ساتھ دائیں اور بائیں سمت میں ملے رہیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں پھنسا کر اچھی طرح مضبوط بندش کی صورت میں تیار کرلیں اور ملے ہوئے پیروں کو نیچے کی سمت سے اس طرح پکڑیں کہ بندشی انگلیاں زمین کی طرف اور دونوں انگوٹھے اوپر پیر پر اپنی پکڑ بنائیں۔ اب اوپری جسم کو گھما کر اور چہرے کی پیشانی کو جھکاتے ہوئے پیر

یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسمارٹ بنیے

اور ہاتھوں کی پکڑ تک لے جا کر رکھ دیں۔ جب کہ گھٹنے تھوڑے سے اوپر کی جانب اٹھائیں جن کا زمین سے فاصلہ زیادہ سے زیادہ ۶ انچ سے ۸ انچ تک ہونا چاہیے۔ جب کہ کہنیاں جڑی ہوئی صورت میں پیٹ کے ساتھ دائیں اور بائیں پہلوؤں میں ملی ہوئی ہوں گی۔ اب اسی حالت میں دو سے ڈھائی منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام دوبارہ جسم کو اوپر کی جانب اٹھاتے ہوئے آہستگی کے ساتھ ہاتھوں کی بندش کو ڈھیلا کر دیں اور اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں اب دونوں ہاتھوں کو کمر کے پیچھے کی جانب رکھ کر اسی انداز میں بیٹھے ہوئے سینے کو سامنے نکال کر لمبے لمبے سانس لیں۔ چند بار یہی سانس کا عمل دہرانے کے بعد دوبارہ اس عمل کو کل تین مرتبہ دہرائیں۔

احتیاطیں! دونوں پیروں کے تلوے ایک دوسرے کے ساتھ ملے ہوئے ہوں گے جب کہ انگلیوں کی گرفت مضبوط ہونی چاہیے تاکہ ورزش خراب نہ ہو سکے اور پٹھوں پر یکساں دباؤ رہے۔ پیشانی کو پیروں کے ساتھ اس طرح رکھیں کہ کمر گولائی کی صورت میں آجائے۔ گھٹنے کو زمین سے ۶ سے ۸ انچ تک اوپر کی جانب اٹھا کر رکھیں۔ نیز اس بات کا خیال رکھیں کہ ورزش کا تمام تر دباؤ ناف اور ریڑھ کی ہڈی پر ہوگا۔ دوران ورزش ذہن کو ناف پر مرکوز رکھیں۔

فوائد! یہ ورزش درحقیقت آسان لیکن نہایت اثرات پیدا کرنے والی ورزش ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے پیٹ کے اندرونی و بیرونی عضلات پر بے پناہ اثر پڑتا ہے نظام ہاضمہ کو بہتر کر کے اندرونی پیٹ کی بیماریوں مثلاً ''السر'' اور آنت وغیرہ کے مرض میں بے انتہا مفید ہے۔

تکون آسن.....

(Triangle Posture)

طریقہ کار ! دونوں پیروں کو مناسب فاصلے (تقریباً ۳ فٹ) پر رکھ کر دونوں ہاتھوں کو سامنے کی طرف اس طرح رکھیں کہ وہ کندھے کی لائن میں رہیں اور ہاتھوں کی ہتھیلیوں کا رخ سامنے کی جانب ہو۔ یہ اس ورزش کی ابتدائی حالت ہے۔ اب جسم کو دائیں پہلو کی طرف اس طرح اس طرح جھکائیں کہ ہاتھ اوپر نیچے نہ ہو سکیں بلکہ اپنی جگہ قائم رہیں صرف اوپری جسم کو دائیں پہلو کی جانب جھکائیں یہاں تک کہ جسم میں اتنا خم پیدا ہو جائے کہ دائیں ہاتھ کی انگلیاں دائیں پیر کی ایڑی سے جا لگیں۔ یا جتنا ایڑی کے قریب جا سکیں بہتر ہے۔ اسی حالت میں ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ دوبارہ جسم کو ابتدائی حالت میں لائیں اور یہی عمل بائیں جانب بھی دہرائیں یعنی بائیں پہلو کی طرف جسم کو آہستگی کے ساتھ بالکل سیدھی صورت میں اس طرح جھکائیں کہ بائیں ہاتھ کی انگلیاں بائیں پیر کی ایڑی سے جالگیں یا جتنا بھی ایڑی کے قریب جا سکیں۔ اسی حالت میں بھی ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں اور آہستگی کے ساتھ اپنی ابتدائی حالت میں واپس آجائیں اور سیدھے زمین پر لیٹ کر لمبے اور گہرے سانس لیں۔ اس طرح تکون آسن کا دائیں اور بائیں جانب ایک سیٹ مکمل ہوا۔ بالکل اسی طرح مزید دو ۲ سیٹ اور مکمل کریں۔

احتیاطیں ! دائیں یا بائیں جانب جھکتے ہوئے جسم کو بالکل سیدھا رکھیں اور پہلو کے بل سیدھا جسم کو نیچے کی سمت جھکائیں۔ ہاتھوں کا خیال رکھیں کہ یہ نیچے اوپر حرکت نہ کریں بلکہ اپنی جگہ ساکن رہیں۔ ہر ایک سیٹ کے بعد سیدھے لیٹ کر لمبے سانس ناک سے لے کر منہ سے نکالیں۔

فوائد ! گردوں پر موجود زائد چربی کو ختم کرتی ہے اس کے علاوہ کمر کے گرد چربی کو ختم کرکے اس کو پتلا اور خوب صورت بناتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے تھائی روائیڈز اور پیرا تھائی رائیڈ گلینڈز کو تقویت ملتی ہے اور وہ بہتر طریقے سے انسانی جسم میں موجود کیلشیم، فاسفورس اور آئیوڈین کی مقررہ مقدار کو قائم رکھتے ہیں۔ جس سے انسان صدا توانا، جوان، چست و چالاک رہتا ہے۔ اس کے علاوہ ذہنی اعصاب کے لیے نہایت مفید ورزش ہے۔

کشتی آسن.....
(Boat Posture)

طریقہ کار ! اوندھے لیٹ جائیں۔ اب دونوں پیروں کو کمر کی جانب اٹھائیں اور ہاتھوں کو گھما کر (دائیں انگلیوں سے دائیں ٹخنے پر اور بائیں انگلیوں سے بائیں ٹخنے پر گرفت بنائیں)۔ اب ہاتھوں اور پیروں کی بندش کو اوپر کی جانب اٹھائیں کہ اوپری اور نچلا جسم بھی اوپر کی جانب کھینچ کر رہے جب کہ دوران ورزش یہ کھنچاؤ یکساں رہے اور ہاتھوں کی کہنیاں سیدھی رہیں۔ جب کہ دونوں پیروں اور ہاتھوں کی بندشوں کا آپس میں فاصلہ تقریباً ایک فٹ تک ہونا ضروری ہے۔ اب جسم کو اس حد تک اوپر اٹھائیں کہ صرف جسم کا نچلا حصہ پیٹ یا ناف ہی زمین پر موجود رہے سر کو پیچھے کمر کی جانب کھینچ کر رکھیں۔ اسی حالت میں جسم کو آگے اور پیچھے جس طرح کشتی ڈولتی ہے بالکل اسی طرح حرکت دیں۔ تقریباً ۴۵ سیکنڈ سے ایک منٹ تک اسی حالت میں حرکت کریں اس کے بعد جسم کو نیچے کی طرف لاتے ہوئے ہاتھوں کی پکڑ کو آہستگی کے ساتھ ڈھیلا چھوڑ اپنی ابتدائی حالت میں واپس آجائیں اور لمبے لمبے سانس لیں۔ اس عمل کو بھی مزید ۲ مرتبہ اور دہرائیں۔

احتیاطیں ! ٹخنوں پر ہاتھوں کی انگلیوں کی پکڑ مضبوطی سے ہونی چاہیے جسم کا ناف یا پیٹ کا مختصر

حصہ ہی زمین پر رہے گا یا اگلے اور پچھلے دونوں حصے اوپر کی جانب اٹھے اور کھنچے رہیں گے سر کو کمر کی جانب کھینچ کر رکھنا چاہیے۔ جسم کو آگے پیچھے ڈولتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ جسم کا اوپری کھنچاؤ برقرار رہے گا۔ یعنی آگے اور پیچھے جسم کو ڈولنے کے انداز میں حرکت دیتے ہوئے کھنچاؤ زیادہ یا ہلکا یا اوپر یا نیچے نہ ہو۔ یہی بات اس ورزش کا نہایت اہم پہلو ہے۔

فوائد ! یہ ورزش انسانی تمام جسم پر عورت اور مرد دونوں پر بہترین اثرات مہیا کرتی ہے۔ خاص کر پیٹ کے اگلے حصے پر زائد چربی ختم ہو جاتی اور پیٹ کو حد درجے مضبوط اور طاقتور بناتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کو نرم کر کے ان کو فعال بناتی ہے۔

پھیپھڑوں کو مضبوط بناتی ہے۔ نیز ایسے افراد جن کا قد چھوٹا ہو ۲۵ سال کی عمر سے پہلے پہلے قد میں کافی حد تک اضافہ یوگا کی خاص مشقوں سے خداوند تعالیٰ نے ممکن بنایا ہے۔ کشتی آسن کا شمار قد بڑھانے کی خاص ورزشوں میں کیا جاتا ہے۔ نیز اس ورزش کے کرنے سے چھاتی چوڑی، خوبصورت اور مضبوط ہو جاتی ہے۔

زاویہ آسن.....
(Angle Posture)

طریقہ کار ! دونوں ٹانگوں کو سامنے پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ اب دونوں گھٹنوں کو موڑ کر اوپر کی جانب سینے کے ساتھ ملا کر رکھیں کہ دونوں پیروں کے تلوے زمین سے ملے رہیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی مدد سے دونوں پنڈلیوں پر اس طرح پکڑ بنائیں کہ داہنی ہاتھ کی انگلیاں داہنی پنڈلی میں اندر کی جانب اور انگوٹھا اوپر کی جانب پکڑ بنائے۔ بالکل اسی طرح بائیں ہاتھ کی انگلیاں بائیں پنڈلی پر اندر کی جانب اور انگوٹھا اوپر جانب پکڑ بنائے۔ یہ حالت اس ورزش کی ابتدائی حالت ہے۔

اب دونوں ہاتھوں کی مدد سے دونوں پیروں کو ملا کر اوپر چہرے کے بالکل سامنے سیدھا اٹھائیں کہ جسم حالت توازن میں رہے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ

یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسمارٹ بنیے

پیروں کے پنجے چہرے کے مخالف سمیت میں کھنچی ہوئی صورت میں رہیں اور پیروں کو اس حد تک اوپر اٹھائیں کہ کندھوں سے ہاتھوں کی بندش تک کہنیاں بالکل سیدھی ہو جائیں جب کہ پیروں کے گھٹنے سیدھے اور کھنچی ہوئی حالت میں قائم رہیں۔ اسی انداز میں آدھے سے ایک منٹ جتنا ممکن ہو قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ واپس پیروں کو ابتدائی حالت میں لاکر ہاتھوں کی پکڑ سے آزاد کر کے دونوں پیروں کو سامنے پھیلا کر بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں اور لمبے اور گہرے سانس لیں اور پھر اسی عمل کو دوبارہ ابتدائی حالت میں آکر مزید دو ۲ مرتبہ اور دہرائیں۔

احتیاطیں! دونوں کہنیاں اور گھٹنے بالکل سیدھے ہونے چاہئیں جب کہ پیروں کے پنجے چہرے کے مخالف سمت میں کھنچی ہوئی صورت میں ہونے چاہئیں۔ کولہوں کے جوڑ ہی زمین پر موجود ہوں گے جب کہ تمام جسم ہوا میں توازن کی حالت میں ہو گا۔ لہٰذا اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ دوران ورزش ہاتھوں کی پکڑ پنڈلیوں پر نہایت آہستگی سے ہو اور کسی قسم کا دباؤ نہ پیدا ہو۔ تاکہ جسم حالت توازن میں رہے۔

فوائد! یہ ورزش ٹانگوں اور کولہوں کے عضلات اور ریڑھ کی ہڈی کو بے پناہ طاقتور اور لچک دار بناتی ہے۔ ذہنی طاقت ——— کو بیدار کرتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے انسان کی یادداشت بہتر ہوتی ہے سستی دور ہو جاتی ہے۔ انسان کو چاق و چوبند اور صحت مند بناتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے نئی امنگیں یا کچھ کرنے کا حوصلہ پیدا ہوتا ہے اور خود اعتمادیت جو کہ ہر عمل کی بنیاد ہے حاصل ہوتی ہے۔

چیل آسن.....

(Eagle Posture)

طریقہ کار! دونوں پیروں کو ملا کر پیٹ اور سینے کے بل اوندھے لیٹ جائیں۔ پیروں کے پنجے مخالف سمت میں مڑے ہوئے یا کھنچے ہوئے ہوں اور تلووں کا رخ اوپر کی جانب رہے۔ اب دونوں ہاتھوں کو سامنے کی جانب کندھوں کی لائن میں اس طرح لا کر رکھیں کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں اوپر کی جانب رہیں جب کہ دونوں کندھوں سے کہنیاں ہتھیلیوں تک سیدھی رہیں۔ اب دو یا تین مرتبہ لمبے اور گہرے سانس لیں

اور ایک گہرا سانس سینے میں روک کر سینہ اور چہرے کو اوپر کی جانب جب کہ پیروں کو تھوڑا کمر کی جانب اٹھائیں اور ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو اوپر رکھتے ہوئے کمر کی جانب لاتے ہوئے تھوڑا سا اوپر اٹھا کر رکھیں۔
اس طرح جسم کا صرف ناف اور پیٹ کا حصہ ہی زمین پر موجود ہو گا جب کہ اوپری اور نچلا دھڑ کھنچاؤ کی صورت میں اوپر کی طرف اٹھا ہوا ہو گا۔
اسی حالت میں آدھے سے ایک منٹ جتنا ممکن ہو

یوگا کے ذریعے صحت منداوراسمارٹ بنیے

سانس کو روک کر قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ جسم کو ڈھیلا چھوڑتے ہوئے واپس اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں اور لمبے اور گہرے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ چند مرتبہ سانس کا یہی عمل دہرائیں۔ اس طرح چیل آسن کی اس ورزش کو مزید ۲ مرتبہ اور دہرائیں۔

احتیاطیں ! دونوں پیر اور گھٹنے ملے ہوئے ہوں۔ جسم کا ناف اور پیٹ کا حصہ ہی زمین پر موجود ہونا چاہیے۔ باقی تمام جسم کھنچاؤ کی حالت میں ہونا چاہیے۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ دوران ورزش سانس کو زیادہ سے زیادہ جتنا ممکن ہو روک کر رکھیں۔

فوائد ! یہ ورزش جسم کے تمام عضلات کو لچک دار اور توانا بناتی ہے پیٹ کی زائد چربی کو ختم کر کے نظام ہاضمہ کو بہتر بناتی ہے۔ گردوں کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے جب کہ ایڈرینل غدود کو تقویت ملتی ہے۔ چھاتی چوڑی اور خوب صورت ہو جاتی ہے۔ نیز سانس کو روکنے اور کھنچاؤ کی صورت میں قیام سے پھیپھڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ میٹابولزم سسٹم کو بحال رکھتی ہے۔

مینڈک آسن.....

(Frog Posture)

طریقہ کار ! دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو زمین پر ترچھی صورت میں رکھیں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں کھلی ہوئی ہوں۔ دونوں پنجوں پر اس طرح بیٹھیں کہ دونوں ایڑیاں اوپر کی جانب اٹھی ہوئی اور کولہوں سے ملی ہوئی رہیں۔ جب کہ گھٹنے دائیں اور بائیں دونوں جانب اٹھے ہوئے ہوں۔ ہتھیلیوں سے کندھوں تک کہنیاں بالکل سیدھی اور اندر کی جانب رہیں چہرے اور سینے کو سامنے کی جانب اٹھا کر رکھیں۔ یہ حالت اس ورزش کی ابتدائی حالت ہے۔

اب دونوں ہاتھوں پر زور دیتے ہوئے پیروں کو ہوا میں اچھال کر پیچھے کی سمت اس طرح لے جائیں کہ دونوں پیر آپس میں ملے ہوئے ہوں۔ ساتھ ہی سینے کو تھوڑا سا نیچے رخ کر کے بازوؤں پر جسم کو توازن کریں۔ جب کہ چہرہ بدستور سامنے کی جانب ہی ہوگا۔ یہ حالت اس ورزش کی آخری حالت ہے۔

اس طرح آخری حالت سے جسم کو اوپر اٹھاتے

ہوئے اور پیروں کو دوبارہ ہوا میں اچھال کر پہلی والی ابتدائی حالت میں لے آئیں۔ یوں ابتدائی سے آخری اور آخری سے ابتدائی حالت میں آنے پر ایک منٹ کی گنتی ہوتی ہے۔ بالکل اسی طرح درج بالا طریقے پر عمل کرتے ہوئے ۱۰ تک گنتی پوری کریں۔ نیز دوران ورزش کسی قسم کے قیام یا وقفے کی ضرورت نہیں۔

دس ۱۰ تک کی گنتی کا ایک سیٹ مکمل کرنے کے بعد سیدھے زمین پر لیٹ کر لمبے اور گہرے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ سانس کا یہ عمل چند مرتبہ دہرائیں جو کہ نہایت ضروری عمل ہے۔ اسی طرح اس عمل کے کل ۳ تین سیٹ مکمل کریں۔

احتیاطیں ! ابتدائی اور آخری حالت میں آتے وقت رکنے کی ضرورت نہیں بلکہ ابتدائی حالت سے آخری حالت میں آتے ہی سینے کو بازوؤں پر جھکا دیں اور فوراً ہی دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں۔ بالکل اسی طرح بغیر کسی وقفے کے دس ۱۰ تک گنتی مکمل کریں۔

آخری حالت میں دونوں پیر آپس میں باہم ملے ہوئے ہونے چاہیں جب کہ پیروں کی انگلیاں جسم کی جانب مڑی یا کھنچی ہوئی ہونی چاہیں۔ گھٹنے سیدھے ہونے چاہیں۔ آخری حالت اس طرح ہو کہ پورا جسم زمین سے تھوڑا اوپر اٹھا رہے اور ہاتھ اور پیروں کے پنجے ہی زمین پر موجود ہوں جو جسم کو توازن میں رکھتے ہیں۔

فوائد ! قبض کو دور کر کے نظام ہاضمہ کو درست رکھتی ہے۔ گیس کی تمام شکایات سے نجات ملتی ہے جو کہ ہزار ہا بیماریوں کی جڑ ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے بھوک بڑھتی ہے اور جسم میں غذا کو جذب کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ پیٹ اور کمر کے پہلوؤں کی زائد چربی ختم ہو جاتی ہے۔ پیٹ کم اور سینے کے عضلات اور پٹھے نہایت مضبوط اور لچکدار ہو جاتے ہیں اس طرح کمر پتلی اور خوب صورت نظر آتی ہے جب کہ سینہ چوڑہ بھاری اور مضبوط ہو جاتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے مہروں اور کمر کے گرد تمام عضلات کی لچک اور کارکردگی کو بڑھاتے ہوئے ——— نیز پائنل گلینڈ اور ایڈرینل گلینڈز کو متحرک کر کے اس کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔

نمستکارم آسن

(Band Posture Head To knee)

طریقہ کار ! دونوں پیر ملا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ ہاتھوں کو اوپر کی جانب ملا کر اٹھائیں اور آہستہ آہستہ اوپری جسم کے ساتھ نیچے کی سمت لائیں یہاں تک کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں دونوں پیروں کے سامنے آجائیں اور زمین سے لگ جائیں اس بات کا خیال رکھیں کہ دوران عمل گھٹنے باہر نہ نکلیں بلکہ اندر کی طرف کھنچے ہوئے رہیں۔ سر کو دونوں ہاتھوں کے اندر کی جانب جھکائیں۔ ایک سے ڈیڑھ منٹ جب تک ممکن ہو قیام کریں۔ شروع میں یہ عمل قدرے مشکل ہو گا لیکن تھوڑے ہی عرصے بعد مستقل مزاجی سے اس ورزش کے کرنے کی صورت میں بالکل ٹھیک ہو جائے گا۔ اسی لیے اس ورزش میں اس بات کی کوئی شرط لازمی نہیں ہے کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں زمین سے لگیں بلکہ جہاں تک ممکن ہو ہاتھ آئیں ٹھیک ہو گا۔

اب آہستگی کے ساتھ سر کو اوپر کی طرف اٹھاتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو جائیں اور پھر زمین پر لیٹ کر جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اور لمبے لمبے سانس ناک سے لے کر منہ سے نکالیں تاکہ جسم حالت سکون میں آجائے اور دوران خون یکساں ہو جائے اب دوبارہ اس عمل کو مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔

احتیاطیں ! ہاتھوں کو آہستگی کے ساتھ پیروں کی جانب جسم کے اوپری حصے کے ساتھ لائیں اور اس بات کا خیال رکھیں کہ جسم میں کوئی گھماؤ پیدا نہ ہو۔ گردن کو اندر کی جانب جھکا کر رکھیں۔ نیز ہر مرتبہ ورزش کرنے کے بعد زمین پر سیدھے لیٹ جائیں اور لمبے سانس لیں۔ دوبارہ پھر یہی عمل دہرائیں۔

فوائد ! یہ ورزش یوگیوں کی من پسند ورزش ہے جس کے بیشمار فائدے ہیں۔ اس ورزش کے ذریعے کلیجی کا تمام خون سر اور گردن کی جانب رواں ہوتا ہے۔ جس سے تھائی رائیڈ اور پیراتھائی رائیڈ گلینڈز کو تقویت ملتی ہے۔ گردن کی ہڈیاں جو کہ مہرے ہیں اس ورزش کے کرنے کے بعد چشمہ اتر جاتا ہے اور آنکھوں کی روشنی کو تقویت ملتی ہے۔ نزلہ اور کان کی تکالیف میں بہت مفید ہے۔ ناک اور کان کی تمام بیماریوں سے انسان کو دور رکھتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے خون میں موجود سرخ جسیموں کو تقویت ملتی ہے اور نیا خون پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

شوگر کے مریضوں کے لیے بہت مفید ورزش ہے جو کہ جگر، لبلبہ اور گردوں پر اثر انداز ہو کر ان کو فعال بناتی ہے اور خون میں موجود شکر کی زیادتی کو کم کر کے متوازن رکھتی ہے۔

ناچ آسن....
(Dance Posture)

طریقہ کار ! دونوں پیروں کو ملا کر بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں اور دونوں ہاتھوں کو کندھوں کی لائن میں کہنیوں کو سیدھا کر کے اس طرح رکھیں کہ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں زمین کی جانب رہیں۔ اب بہت آہستگی کے ساتھ ہاتھوں کو اپنی جگہ قائم رکھتے ہوئے داہنے پیر کو پیچھے کی جانب اٹھائیں اور اوپری جسم کو آگے کی جانب جھکائیں کہ دونوں ایک ہی حالت میں ایک ہی فاصلہ طے کریں یعنی جتنا جسم آگے کی سمت میں جائے گا اتنا ہی پیر کمر کی جانب اوپر کی طرف اٹھے گا جب کہ بائیں پیر اپنی جگہ قائم رہے گا جس پر توازن کا دارومدار ہوتا ہے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ اوپر اٹھتی ہوئی ٹانگ کے پیر کے پنجے کی انگلیاں پیچھے کی جانب کھنچی ہوئی ہوں گی جب کہ گھٹنا بالکل سیدھا ہوگا۔ اسی حالت میں ایک منٹ سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام دوبارہ آہستگی کے ساتھ جسم کو اوپر کی جانب اٹھائیں اور ٹانگ کو نیچے کی جانب سیدھا واپس لے جائیں اور اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں۔ اس طرح یہ بائیں ٹانگ کو استعمال کرتے ہوئے دائیں ٹانگ پر ناچ آسن کی ورزش کی گئی۔ بالکل اسی طرح دائیں ٹانگ کو استعمال کرتے ہوئے بائیں ٹانگ پر ناچ آسن کی ورزش کریں۔ جس میں ہاتھوں کو اپنی جگہ ساکن رکھتے ہوئے بائیں پیر کو کمر کی جانب سیدھا اوپر جسم کے ساتھ حرکت دیں جب کہ دائیں ٹانگ اپنی جگہ ساکن رہے گی۔ یوں اس طریقے سے دائیں اور بائیں دونوں ٹانگوں پر ناچ آسن کا ایک سیٹ مکمل ہو جائے گا۔ اب دوبارہ درج بالا طریقے کے مطابق ابتدائی حالت میں آجائیں اور ہاتھوں کو نیچے گرا کر جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر لمبے اور گہرے سانس لیں تاکہ جسم حالت سکون میں آجائے۔ نیز یہی عمل دائیں اور بائیں پر دونوں جانب کرتے ہوئے تین سیٹ مکمل کریں۔

احتیاطیں ! کیونکہ یہ مکمل توازن کی ورزش ہے لہٰذا ہر طرح سے آہستگی کے ساتھ اس طرح کیا جائے کہ توازن مستقل برقرار رہے۔ ہاتھوں کی ہتھیلیاں زمین کی جانب ہوں گی جب کہ کہنیاں کندھوں سے بالکل سیدھی ہوں گی۔ دونوں ٹانگوں کے گھٹنے سیدھے رہیں گے جبکہ حرکت کرنے والی ٹانگ کا پنجہ پیچھے کی جانب کھنچا ہوا ہوگا۔ چونکہ جسم کا تمام تر توازن اور دباؤ

یوگا کے ذریعے صحت منداور اسمارٹ بنیے

ایک ٹانگ پر ہوتا ہے لہٰذا اس ٹانگ کو اپنی جگہ بدستور مضبوطی سے قائم رکھتے ہوئے جسم کو حالت توازن میں رکھیں۔ نیز اس بات کا خیال رکھیں کہ ہاتھ اوپر یا نیچے نہ ہوں جب کہ چہرہ سامنے کی جانب رہے۔

فوائد ! یہ ورزش دراصل مکمل طور پر توازن کی ورزش ہے جس کا حد درجے اثر ذہن پر پڑتا ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے حوصلہ، جذبہ اور نئی امنگیں پیدا ہوتی ہیں۔ اور دل کی حالت میں گھبراہٹ سے نجات دلاتی ہے۔ اس طرح انسان ہر وقت ہر مرحلے میں بہتر اور نمایاں طور پر اپنے کام کو انجام دیتا ہے۔ ذہنی یادداشت کو بہتر بناتی ہے ٹانگوں میں بے پناہ لچک پیدا کرتی ہے۔ روحانی ورزشوں میں یوگی کا من پسند آسن ہے۔

کندھے سے بالکل سیدھا لا کر رکھیں کے اٹھے ہوئے پیر کی انگلیوں کا رخ سامنے کی جانب رہے اسی حالت میں ایک منٹ تک قیام کریں بعد قیام آہستگی کے ساتھ نیچے لاتے ہوئے پیر اور انگلیوں کی بندش کو ڈھیلا کر کے چھوڑ دیں اور اپنی ابتدائی حالت میں واپس آجائیں۔ یوں داہنی ٹانگ پر عمل کیا گیا۔ بالکل اسی طرح بائیں ٹانگ پر بھی عمل دہرائیں۔

یعنی بائیں ٹانگ کے گھٹنے کو موڑ کر اوپر کی جانب سیدھا اٹھائیں اور بائیں ہاتھ کی انگلیوں کی مدد سے بائیں پیر کے تلوے کو مضبوطی سے پکڑلیں۔ اور جسم کو سیدھا رکھتے ہوئے درج بالا طریقے پر عمل کرتے ہوئے مخالف سمت میں بالکل پہلی والی حالت میں

ایک پیر کا آسن.....

(One Foot Posture)

طریقہ کار ! دونوں پیروں کو ملا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں اب داہنے پیر کے گھٹنے کو موڑ کر اوپر کی جانب سینے کی طرف سیدھا اٹھائیں اور داہنے ہاتھ کی انگلیوں کی مدد سے اٹھی ہوئی ٹانگ کے پیر کے تلوے کو مضبوطی سے پکڑلیں۔ اب داہنے ہاتھ کی بندش کو قائم رکھتے ہوئے پیر کو اوپر اٹھاتے ہوئے ہاتھ کو کہنی اور

آجائیں اور اس حالت میں بھی ایک منٹ قیام کریں اب آہستگی کے ساتھ دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آئیں اور گھٹنوں کے بل سامنے کی جانب بیٹھتے ہوئے سینے کو سامنے نکال کر لمبے لمبے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ سانس کا یہی عمل چند بار دہرائیں۔

اسی طرح دائیں اور بائیں دونوں ٹانگوں پر یہی عمل مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔

احتیاط! دوران ورزش دونوں ہاتھوں کی کہنیاں کندھوں کے ساتھ بالکل سیدھی ہوں گی۔ جب کہ بندشی پیر کو توازن کی حالت میں آہستگی کے ساتھ اٹھا کر سیدھا کریں۔ بندشی پیر کی انگلیوں کا رخ سامنے کی جانب ہونی چاہیے۔ سینہ اور چہرہ کو سامنے کی جانب رکھیں۔ نیز دوران ورزش تمام تر دباؤ اور توازن اس پیر پر مختصر ہوتا ہے جو کہ زمین پر قائم رہتا ہے۔ لہٰذا دوران ورزش اس ٹانگ کے گھٹنے کو سیدھا اور پیر کو مضبوطی کے ساتھ زمین پر جما کر رکھیں تاکہ توازن برقرار رہے۔

فوائد! یہ ورزش بھی مکمل طور پر توازن کی ورزش ہے جو کہ ذہنی یاداشت کو بہتر بناتی ہے۔ پیروں اور کولہے کے جوڑوں کو بے انتہا مضبوط بناتی ہے۔ ٹانگوں کے پٹھے لچک دار ہو جاتے ہیں جس کے باعث کسی بھی محنت طلب کام میں تھکن یا سستی وغیرہ محسوس نہیں ہوتی۔ اس ورزش کے کرنے سے انسان میں نیا حوصلہ اور نئی امنگ پیدا ہوتی ہے جو کسی بھی بڑے سے بڑے کام کو آسان بنادیتی ہے۔

پہلو پر ہاتھ اور پیر کا آسن

(Hand and Foot on a Side Posture)

طریقہ کار! دونوں پیروں کو باہم ملا کر سیدھے لیٹ جائیں اور دونوں ہاتھوں کو کندھے کی لائن میں لا کر اس طرح رکھیں کہ ہتھیلیوں کا رخ سامنے کی جانب رہے جب کہ کندھوں سے ہتھیلیوں تک کہنیاں سیدھی لکیر کی صورت میں ہوں۔ یہ جسم کی ابتدائی حالت ہے۔

اب داہنی ٹانگ کو بالکل سیدھا اوپر کی جانب اٹھائیں اور جسم کو ہلکا کروٹ کی صورت میں موڑتے ہوئے داہنی ٹانگ کو بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کے ساتھ یا جتنا ممکن ہو قریب لا کر رکھیں۔ نیز اس بات کا خیال رکھیں کہ دونوں پیروں کے گھٹنے سیدھے ہونے چاہیں۔ اسی حالت میں ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ ٹانگ کو اوپر اٹھاتے ہوئے جسم کو واپس اپنی ابتدائی حالت میں لے آئیں۔ اس طرح یہ داہنی ٹانگ اور بائیں ہاتھ کا آسن کیا گیا۔ بالکل اسی طرح بائیں ٹانگ اور داہنے ہاتھ پر اس عمل کو دہرائیں۔ یعنی بائیں ٹانگ کو سیدھا اٹھا کر جسم کو داہنی جانب گھماؤ دیتے ہوئے درج بالا طریقے کے مطابق داہنے ہاتھ کی ہتھیلی کے قریب سے قریب تر جتنا ممکن ہو لا کر رکھیں اور اس حالت میں بھی ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں اور آہستگی کے ساتھ اپنی ابتدائی حالت میں واپس آکر جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اور لمبے لمبے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ اس طرح نہ صرف جسم کے کھنچاؤ میں کمی آئے گی بلکہ دوران خون میں بھی یکسانیت پیدا ہوتی ہے۔ سانس کا یہی عمل چند بار دہرائیں اور اسی عمل کے تین سیٹ ہر دائیں اور بائیں ہاتھوں اور پیروں پر دونوں جانب مکمل کریں۔

احتیاط! ہاتھ کندھے کی لائن میں سیدھے رہیں جب کہ گھماؤ کی صورت میں جسم سر سے پیر تک ایک لکیر کی صورت میں سیدھا رہنا چاہیے۔ دوران ورزش تمام تر کھنچاؤ اور دباؤ کولہوں، ریڑھ کی ہڈی اور پہلوؤں پر ہوتا ہے لہٰذا ابتدائی حالت میں آہستگی کے ساتھ جسم کو ڈھیلا چھوڑتے ہوئے آئیں۔ ہر دائیں اور بائیں دونوں جانب ورزش کا ایک سیٹ مکمل کر کے آرام دہ حالت میں سیدھے لیٹے ہوئے لمبے اور گہرے سانس لیں۔

فوائد! اس ورزش کے کرنے سے کندھوں اور بازوؤں کے عقبی عضلات اور پٹھے بہت قوی ہو جاتے ہیں۔ رانوں کے پٹھے نرم، لچک دار اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ کولہوں کے جوڑ نرم ہو جاتے ہیں جب کہ ریڑھ

کی ہڈی کے مہروں کی کارکردگی کو بڑھا کر کمر کے گرد زائد چربی کو ختم کر کے کمر کو خوب صورت بناتی ہے نیز اس ورزش کے کرنے سے ایڈرینل گلینڈز کی کارکردگی میں بے انتہا اضافہ ہوتا ہے جو کہ گردوں کے ساتھ اوپر کی جانب ہوتے ہیں اور ایک خاص قسم کی رطوبت یا ہارمونز پیدا کرتے ہیں۔

رہیں۔ اب سر کو ملے ہوئے گھٹنوں کی جانب جھکاتے ہوئے۔ سر کے درمیانی حصہ کو زمین پر اس طرح رکھیں کہ دائیں آنکھ دائیں گھٹنے سے اور بائیں آنکھ بائیں گھٹنے سے ملی ہوئی ہو۔ اب دونوں ہاتھوں کو پیچھے پیروں کی جانب اس طرح رکھیں کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں اوپری کی جانب رہیں۔ ہاتھوں کو جسم کے

بچہ آسن.....

(Chiled Posture)

طریقہ کار! دونوں گھٹنوں کو باہم ملا کر گھٹنوں کے بل اس طرح بیٹھیں کہ دونوں پیر بھی آپس میں ملے ہوئے ہوں جب کہ پیروں کے پنجے کی انگلیاں جسم کے مخالف سمت میں مڑی ہوئی یا کھنچی ہوئی

ساتھ ملا کر بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑنے سے کہنیاں زمین سے مل جاتی ہیں اور ایسی حالت اختیار ہو جائے گی اسی حالت میں ڈیڑھ سے دو منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام ہاتھوں کو گھٹنوں پر لا کر رکھتے ہوئے سر کو اوپر کی جانب اٹھائیں اور سیدھے بیٹھ کر اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں۔

اب ہاتھوں کو کمر کے پیچھے رکھ کر سینے کو آگے سامنے کی طرف نکالتے ہوئے لمبے اور گہرے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ تاکہ دوران خون میں کمی آئے اور جسم حالت سکون میں آجائے یوں جسم پر جو بھی ورزشی کھنچاؤ ہے وہ ختم ہو جائے گا۔ اب اسی طرح درج بالا طریقے کے مطابق اس ورزش کے ۳ تین سیٹ مکمل کریں۔ یعنی اس عمل کو مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔

احتیاطیں ! گھٹنے سامنے کی جانب ملے ہوئے ہوں۔ پیر آپس میں ملے ہوئے ہوں جب کہ پیروں کے پنجے جسم کے مخالف سمت میں کھنچے ہوئے یا مڑے ہوئے ہونے چاہیں۔ ہاتھوں کو پیچھے کمر کی جانب ہتھیلیوں کا رخ اوپر کی سمت رکھتے ہوئے ڈھیلا چھوڑیں۔ سر کا درمیانی حصہ زمین پر ہو اور چہرہ گھٹنوں سے بالکل ملا کر رکھیں کہ دائیں آنکھ داہنے گھٹنے سے اور بائیں آنکھ بائیں گھٹنے سے ملی ہوئی صورت میں رہیں۔ نیز دوران ورزش تمام تر ذہنی توجہ آنکھوں کے درمیان بھنوؤں پر مرکوز رکھیں۔

فوائد ! موٹاپے کو کم کرتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے پیٹ کے سامنے کی تمام زائد چربی ختم ہو جاتی ہے۔ یہ آسن چونکہ نہایت آسان اور آرام دہ ورزش ہے لہٰذا اسے موٹے لوگ آسانی سے کر سکتے ہیں۔ نیز موٹے لوگوں میں یہ ضروری نہیں کہ سر ہی زمین تک لگے۔ بلکہ جہاں تک ممکن ہو سر کو لے کر جائیں۔

اس ورزش کے دوران کلیجی سے خون چہرے کی جانب آتا ہے جو دماغ میں موجود اینڈ کرائن گلینڈز پیچوٹری گلینڈ کی کارکردگی کو بڑھاتا ہے۔ چہرہ پر رونق اور شادابی آتی ہے جب کہ چہرے کی جھریاں وغیرہ بالکل ختم ہو جاتی ہیں۔ جس سے انسان صدا صحتمند اور جوان نظر آتا ہے۔ نیز اس ورزش کے کرنے سے سینہ بھاری اور خوب صورت ہوتا ہے۔

اونٹ آسن.....

(Camel Posture)

طریقہ کار ! پیروں کی انگلیوں کو پیچھے کی جانب موڑ کر گھٹنوں کو زمین پر سامنے کی جانب رکھتے ہوئے اس طرح بیٹھیں کہ دونوں گھٹنوں اور دونوں پیروں کے درمیان تقریباً" ایک فٹ کا فاصلہ رہے۔ پیر کو لیے اور گھٹنے تک کا حصہ زمین سے لگا رہے۔ ان دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو گھما کر پیروں کے ٹخنے (پیر اور پنڈلی کا درمیانی جوڑ) اور ایڑی کو اس طرح پکڑیں کہ دائیں ہاتھ کی چاروں انگلیاں داہنے پیر کے ٹخنے اور ایڑی پر سامنے کی طرف اور انگوٹھا اندر کی طرف رہے

۔بالکل اسی طرح بائیں ہاتھ کی چاروں انگلیاں بائیں پیر کے ٹخنے اور ایڑی کے سامنے کی طرف اور انگوٹھا اندر کی طرف پکڑ بنائیں۔ اب ہاتھوں کی مدد سے پیروں پر دباؤ ڈال کر درمیانی جسم کو اوپر کی جانب اٹھائیں اور سر کو کھینچ کر پیروں کی جانب رکھیں یہاں تک کہ کہنیاں کندھوں سے بالکل سیدھی ہو جائیں اسی حالت میں تقریباً" اسے ۲ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ دباؤ اور کھنچاؤ کو کم کرتے ہوئے جسم کو واپس اپنی اصلی حالت میں لائیں اور سیدھے بیٹھ کر لمبے لمبے سانس لیں تاکہ دوبارہ اسی عمل کو دہرانے کے لیے جسم تھوڑا نارمل ہو جائے اور دوران خون میں تھوڑی بہت یکسانیت آجائے۔ اس عمل کو مزید ۲ مرتبہ اسی دورانیہ کے ساتھ دہرائیں۔

احتیاط! پیروں اور گھٹنوں کا درمیانی فاصلہ ایک جیسا ہونا چاہیے جسم کا تمام تر دباؤ ایڑی کے جوڑ اور ہاتھوں پر ہوتا ہے۔ جب کہ کھنچاؤ ناف، سینے اور گردن کے پچھلے حصے کی طرف ہونا ضروری ہے۔ دوران ورزش گردن اور سر کو پیروں کی جانب جھکا کر رکھیں۔ اس ورزش کے دوران زیادہ سے زیادہ سانس کو روک کر رکھیں اور اپنی ابتدائی حالت میں آتے وقت آہستگی سے آئیں اور کسی قسم کا جھٹکا نہ دیں۔

فوائد! اس ورزش کے کرنے سے ریڑھ کی ہڈی نرم ہوتی ہے جس سے انسان تاعمر تندرست اور جوان رہتا ہے۔ تھائی رائیڈ گلینڈز کو بیدار کر کے اس کو فعال بناتی ہے تھائی رائیڈ گلینڈز گردن کے پچھلے حصے میں پیرا تھائی رائیڈ گلینڈز کے ساتھ ہوتے ہیں۔ جس کا کام انسانی جسم کو مخصوص آئیوڈین کی مقدار فراہم کرنا مقصود ہے۔ آئیوڈین کی یہ مقدار انسان کو موٹاپے سے دور رکھتی ہے۔ جگر کے فعل کو بحال کرتی ہے سستی کو دور کر کے انسان کو چالاک اور چاک و چوبند بناتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے نظام ہضم درست ہوتا ہے اور قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ مردوں اور عورتوں میں جنسی بیماریوں کے لیے یکساں مفید ہے اور ان اعضاء کو قوت دیتی ہے۔ نیز اس ورزش کے کرنے سے گردوں اور پیشاب کی نالی کو تقویت ملتی ہے۔

دودھاتی آسن

(Back up and Down Posture)

طریقہ کار! پنجوں کے بل بیٹھ کر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ برابر رکھتے ہوئے کہنیاں آپس میں ملا کر زمین پر رکھیں۔ اب گھٹنوں کو کہنیوں کے ساتھ ملا کر اس طرح رکھیں کہ پیچھے دونوں پیروں کی انگلیاں ایک دوسرے سے ملی ہوئی ہوں اور چہرے کی یا ہاتھوں کی جانب مڑی ہوئی ہونا چاہیں۔ اب پیشانی کو دونوں ہاتھوں کی انگلیوں پر اس طرح رکھیں کہ پیشانی انگلیوں کے اوپر کی جانب رہے اور دائیں ہاتھ کی انگلیاں داہنی آنکھ اور بائیں ہاتھ کی انگلیاں بائیں آنکھ کو ڈھک دیں اور دونوں ہاتھوں کی کلائیوں کے تھوڑے سے درمیانی فاصلے پر رکھنے سے جو درمیانی خلا پیدا ہوتا ہے اس میں ناک آجائے۔

اب سانس کے عمل کے ساتھ اس ورزش کا اس طرح کرنا ہے کہ کولہوں اور گھٹنوں کو اوپر کی جانب اٹھانا اور سانس ناک کے ذریعے اندر لینا ایک ہی وقت میں ہوں۔ اسی طرح دوبارہ واپس اپنی ابتدائی حالت میں آنا اور سانس کا منہ سے نکالنا بھی ایک ہی وقت میں ہونے چاہیے۔ پھیپھڑوں میں ہوا بھرنے اور نکالنے کا یہ عمل تقریباً" ۱۰ سے ۱۵ مرتبہ دہرائیں۔ اور سیدھے لیٹ کر لمبے لمبے سانس ناک سے لے کر منہ سے نکالیں۔ جب جسم تھوڑا نارمل ہو جائے تو دوبارہ اس عمل کو درج بالا طریقے کے مطابق مزید ۲ مرتبہ اور دہرائیں۔

احتیاطیں ! تمام ورزش کے دوران ورزشی دباؤ ہاتھوں اور کہنیوں پر رہے اور گھٹنوں کے اوپر جسم کو بالکل سیدھی سمت میں اٹھانا اور سانس کو ناک کے ذریعے پھیپھڑوں میں جمع کرنا ایک ہی وقت میں ہوں۔ اسی طرح گھٹنوں کا دوبارہ اپنی ابتدائی مقام تک لانا اور سانس کا منہ سے نکالنا بھی ایک ساتھ ہوں۔ نیز کہنیاں، گھٹنے اور پیروں کی انگلیاں آپس میں ملی رہیں گی جب کہ دونوں کلائیوں کے جوڑوں کو درمیان ایک ڈیڑھ انچ کا فاصلہ رہے گا نیز گھٹنوں کو اوپر اتنا اٹھائیں کہ وہ کولہوں اور پیروں سے بالکل سیدھے خط کی صورت میں آجائیں۔

فوائد ! سانس کا ایک ساتھ پھیپھڑوں کے اندر جمع کرنا اور جسم کو اوپر کی جانب اٹھانے کے اس عمل سے دل کی مالش سی ہوجاتی ہے۔ دل کے مریضوں کے لیے یہ ورزش نہایت آسان اور بہت زیادہ مفید ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے سانس کے عمل کے ساتھ دل کے چاروں والوں سے خون پورے جسم کو نہایت بہتر طریقے میں دل کی شریانوں کے ذریعے مہیا ہوتا ہے۔ جو کہ انسانی دل کی کارکردگی کو فعال بناتا ہے۔ اور دل کے کئی امراض سے دور رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ اسٹیمینا یا سانس اور پھیپھڑوں کو طاقتور بناتی ہے۔ یا دیگر الفاظ میں دمہ، ٹی بی اور دل کے امراض کے لوگوں کے لیے ہر ورزش نہایت مفید اور موثر ہے۔

غذا اور انسانی جسم

(Body and Food)

غذا ! یوگا صرف ورزشوں کا نام ہی نہیں ہے بلکہ اس میں غذا کی اہمیت کو بھی بھرپور طریقے سے مدنظر رکھا گیا ہے۔ اس طریقہ کار میں دراصل مختلف غذاؤں کے فوائد و نقصانات اور ان کے انسانی جسم پر جو اثرات مرتب ہوتے ہیں وہ میڈیکل سائنس اور علم یوگا میں تقریباً" یکساں مقام رکھتے ہیں۔

یہاں ایک بات نہایت اہم ہے کہ غذا کو کھانا ہی اصل بات نہیں ہوتی بلکہ ہر غذا کے الگ الگ خواص ہوتے ہیں۔ لہٰذا ایک عام آدمی کے لیے یہ بات نہایت ضروری ہے کہ وہ روز مرہ استعمال ہونے والی غذاؤں کے بارے میں ضروری معلومات رکھتا ہو اس طرح وہ اپنی جسمانی حالت یا ضرورت کے تحت بہتر فیصلہ کر سکتا ہے کہ اسے کس غذا کی اس وقت زیادہ ضرورت ہے۔

خوراک ہمیشہ سادہ اور متوازن ہونی چاہیے۔ متوازن خوراک صرف مہنگی غذاؤں کا نام نہیں بلکہ ان میں دالیں، سبزیاں، پھل، انڈے، گوشت اور دودھ وغیرہ سب ہی اقسام کی اشیاء شامل ہیں۔ نیز یہ کہ اگر مختلف غذاؤں کے بارے میں ضروری معلومات ہوں تو معمولی جسمانی بیماریوں یا خرابیوں کا تدارک خوراک میں مختلف قسم کی کمی بیشی یا پرہیز وغیرہ کر کے خود ہی کیا جاسکتا ہے۔

کچھ عام بیماریاں

بلڈ پریشر

خون جسم میں اپنی گردش کے دوران خون کی نالیوں پر جو اندرونی دباؤ ڈالتا ہے اسے فشار خون یا "بلڈ پریشر" کہتے ہیں۔ بعض لوگوں میں مختلف وجوہات کی بنا پر بلڈ پریشر نارمل نہیں رہتا بلکہ زیادہ یا کم ہوجاتا ہے جو کہ ایک بیماری ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کا شکار زیادہ تر زائد وزن والے افراد ہوتے ہیں جب کہ لو (Low) بلڈ پریشر کا شکار زیادہ تر کم وزن والے افراد ہوتے ہیں یا جن میں خون کی کمی اور جسمانی کمزوری وغیرہ ہو۔ بلڈ پریشر کی کمی یا زیادتی کی دیگر وجوہات دل یا گردوں کی بیماریاں، شوگر اور مختلف اعصابی و نفسیاتی عوارض بھی ہوتے ہیں۔ یوگا کی

مشقیں بلڈ پریشر کو کم یا زیادہ ہونے سے روکتی ہے اور دوران خون کو نارمل رکھتی ہے۔

دل کے امراض
(Heart Diseases)

یہ امراض یا تو پیدائشی ہوتے ہیں یا اکثر بڑی عمر کے افراد کو لاحق ہو جاتے ہیں۔ اس کی کئی وجوہات ہیں جن میں چند درج ذیل ہیں۔

وزن کی زیادتی' بلڈ پریشر کا نارمل نہ ہونا' خون میں کولیسٹرول کی زائد مقدار' دل کی رگوں یا شریانوں میں چربی کی غیر معمولی زائد مقدار ٹھہرے صدمات کا پہنچنا' ورزش نہ کرنا یعنی تن آسانی کا شکار ہونا اور جسم کو حرکت دینے والے کام بہت کم کرنا۔ ہر طرح کی ہلکی ورزشیں مثلاً دودھاتی' پوہ مکت' بچہ آسن اور سانس کی ورزشیں دل کے مریضوں کے لیے نہایت مفید ہیں۔

آنکھوں کے امراض
(Eyes Dieseases)

آنکھیں قدرت کی ایک انمول نعمت ہیں ان کی طرف سے لاپروائی کی جائے تو ان کی بینائی کمزور ہو جاتی ہے اور بینائی کا دوبارہ بالکل پہلے کی طرح بحال ہونا بہت مشکل ہوتا ہے۔ آنکھوں کی صحت کے لیے خوراک میں وٹامن "A" کا موجود ہونا لازمی ہے۔ جو کہ آنکھوں کے امراض کے خلاف مدافعت کرتا ہے اور آنکھوں کے فعل کو بہتر بناتا ہے۔ آنکھوں کی حفاظت کے لیے چند احتیاطیں درج ذیل ہیں۔

(۱) کم روشنی میں مطالعہ سے گریز کیا جائے۔ اس طرح آنکھوں پر بے انتہا زور پڑتا ہے۔

(۲) لیٹ کر مطالعہ کرنی سے بھی آنکھوں کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

(۳) چلتی گاڑی میں مطالعہ کرنے سے بھی آنکھیں متاثر ہوتی ہیں۔

(۴) کھانے کے دوران کتاب یا اخبار وغیرہ پڑھنا یا کھانے کے فوراً بعد اخبار پڑھنا یا مطالعہ کرنا آنکھوں کی صحت کے لیے نہایت مضر ہے۔

(۵) کسی بھی تیز روشنی کی طرف براہ راست دیکھنے سے گریز کرنا چاہیے۔ جیسے بلب' سورج' ویلڈنگ کی روشنی وغیرہ۔

(۶) آنکھوں کو گرد و غبار اور دھویں وغیرہ سے بچائیں۔

(۷) روزانہ صبح اٹھنے کے بعد ٹھنڈے پانی سے جو کہ صاف ہو اچھی طرح چھپکے کی صورت میں دھوئیں اور ہفتہ میں ایک یا دو مرتبہ عرق گلاب کے چند قطرے آنکھوں میں ڈالنا نہایت مفید ہوتا ہے۔

(۸) آنکھوں کی بینائی اگر ایک دفعہ کم ہو جائے تو دوبارہ مکمل بحال ہونا مشکل ضرور ہوتا ہے۔ تاہم یوگا میں ایسی ورزشیں ہیں جن سے یہ کام ممکن ہے۔ یا دیگر الفاظ میں ورزشیں آنکھوں کی صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔

معدہ کے امراض اور احتیاطیں
(Abdomen Diseases)

ماہرین یوگا کے نزدیک معدہ کے امراض ہی زیادہ تر جسم کی دیگر بیماریوں کا سبب بنتے ہیں لہٰذا یہ ضروری ہے کہ معدہ کی کارکردگی کا پورا خیال رکھا جائے۔ انسان کی زندگی میں غذا ایک اہم کردار ادا کرتی ہے یا دوسرے الفاظ میں انسان غذا کھا کر ہی زندہ رہتا ہے۔ اور معدہ غذا کو ہضم کر کے جزو بدن بناتا ہے۔ اگر یہ صحیح نہ ہو تو صحت بھی صحیح رہنا ممکن نہیں۔ ذیل تحریر میں اس بارے میں چند اہم نکات بیان کیے جارہے ہیں۔

(۱) کھانا ہمیشہ وقت پر کھانا چاہیے اور بے وقت اور بار بار تھوڑا تھوڑا کر کے کھانا درست نہیں ہے اس طرح

معدہ پر اضافی بوجھ پڑتا ہے اور وہ کمزور ہو جاتا ہے۔
(۲) کھانا سادہ اور جسمانی ضرورت کے مطابق ہونا چاہیے۔ زیادہ چربی یا روغنیات والا کھانا کسی طرح مناسب نہیں۔ چکنائی والی خوراک کی نسبت سادہ غذا بہتر ہضم ہوتی ہے۔
(۳) کھانے کو اچھی طرح چبا چبا کے کھانا چاہیے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ زیادہ چبانے سے غذا باریک ہوتی ہے اور منہ کا لعاب غذا میں اچھی طرح شامل ہو جاتا ہے اور غذا کو ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔
(۴) کھانا بہت گرم یا بہت ٹھنڈا نہ ہو اور اس کا درجہ حرارت ۴۵ سینٹی گریڈ سے ۶۰ سینٹی گریڈ کے درمیان ہونا چاہیے۔
(۵) کھانے کے ساتھ زیادہ مقدار میں پانی پینے سے گریز کریں۔ کیونکہ زائد مقدار میں پانی غذا کے ساتھ شامل ہو کر اس کو صحیح طور پر ہضم نہیں ہونے دیتا۔ اس کے برعکس کھانے سے پہلے اور درمیان میں تھوڑا پانی پینا فائدہ مند ہوتا ہے۔
(۶) کھانے کے بعد ورزش سے گریز کرنا چاہیے۔ تاہم ورزش کرنے کے نصف گھنٹے بعد پھل یا ایسی ہی ہلکی پھلکی غذا استعمال کرنا چاہیے کیونکہ پھل انتہائی زود ہضم ہوتے ہیں اور فوراً ہضم ہو کر جسم کو قوت بخشتے ہیں۔
(۷) زیادہ مرچ مسالے والوں کھانوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ یہ پیٹ کے السر کا سبب بنتے ہیں۔ اسی طرح اگر قبض کی شکایت ہو تو اس کا جلد از جلد تدارک کریں کیونکہ زیادہ قبض بھی پیٹ کے السر اور دیگر امراض کا باعث بنتا ہے۔
(۸) دانتوں کی صفائی کا خیال رکھیں۔ کیونکہ دانتوں کی خرابی پیٹ کے امراض کا باعث بنتی ہے۔
(۹) صبح سویرے ہلکی پھلکی ورزش کرنے سے معدہ طاقتور ہو جاتا ہے اور اس کی کارکردگی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

موٹاپا

جسم میں چربی کی غیر معمولی زائد مقدار موٹاپا کا باعث ہوتی ہے۔ یہ نہ صرف خود ایک بیماری ہے بلکہ اس کی وجہ سے مزید کئی امراض پیدا ہوتے ہیں جب کہ انسان کی ظاہری شخصیت بھی اس بیماری سے بری طرح متاثر ہوتی ہے اس بیماری کے بڑے اسباب چکنائی کا زیادہ استعمال، ورزش کا نہ کرنا اور میٹابولک ریٹ کا کم ہونا ہے۔ جن لوگوں کا جسمانی میٹابولک ریٹ کم ہوتا ہے ان میں وزن قدرے زیادہ ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے بغیر چکنائی والی خوراک اور ورزش نہایت ضروری ہے۔ یہاں ایک بات نہایت اہم ہے کہ وزن کم کرنے کا عمل اچانک اور انتہائی تیزی سے نہ کیا جائے۔ بلکہ آہستہ آہستہ جسم کی عادات تبدیل کی جائیں۔ یوگا کی چند معمولی ورزشیں ہی اس مقصد کے لیے بہترین ہیں۔

اعصابی بیماریاں

(Diseases From Nervous Syatem)

آج کل انسان مشینی زندگی گزار رہا ہے۔ ہر طرف افراتفری چھائی ہے۔ کام اور مشقت کا بوجھ زیادہ ہے۔ کام کی زیادتی، آرام کی کمی اور غذا کے ناکافی استعمال سے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ مزاج میں چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے۔ اعصابی تناؤ اور بے خوابی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ دیگر وجوہات میں ماحول کی خرابی، دھواں اور گرد و غبار، زیادہ ذہنی مشقت، اور یکے بعد دیگرے ذہنی صدمات کا پہنچنا بھی شامل ہے۔ جن سے کئی دیگر نفسیاتی عوارض بھی جنم لیتے ہیں۔ بعض لوگ اس کے تدارک کے لیے فوراً مسکن ادویات کا استعمال شروع کر دیتے ہیں جو کہ بالکل غلط ہے کیونکہ ان

ادویات کی ضمنی اثرات کافی متاثر کن ہوتے ہیں بہتر ہے کہ شروع میں اس کا علاج خود ہی اپنی ذاتی قوت ارادی سے کیا جائے۔ ذہن پر بوجھ کم ڈالا جائے اور ماحول میں خوشگوار قسم کی تبدیلیاں لائی جائیں اور بہتر غذائیں استعمال کی جائیں۔

خون کی کمی

(Anaemea)

خون کی کمی کی بڑی وجوہات جگر کے فعل میں خرابی‘ متوازن غذا کا ناکافی استعمال‘ اہم وٹامنز کی کمی‘ اعصابی بیماریاں اور معدہ کی کمزوری ہیں۔ اگر جسم میں خون کم ہوگا تو قوت بھی کم ہوگی جس سے مزید بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ لہٰذا خون کی کمی کی صورت میں مندرجہ بالا نقائص کا تدارک نہایت ضروری ہے۔

بالوں کے امراض

(Hair Diseases)

بالوں کا سب سے اہم مسئلہ خشکی ہے جس سے بال جھڑنے شروع ہو جاتے ہیں جب کہ ایسی خشکی اگر بڑھ جائے تو سکری میں تبدیل ہو جاتی ہے جو بالوں کے لیے تباہ کن ہے۔ اس مرض کی دوسری بڑی وجہ بالوں کو اندرونی جڑوں کے ذریعے خون سے غذا نہ ملنا اور ضروری وٹامنز کی کمی بھی ہے۔ جب کہ مختلف قسم کے لوشن وغیرہ استعمال کرنے سے بھی جڑیں متاثر ہوتی ہے لہٰذا قدرتی چیزوں مثلاً آملا وغیرہ استعمال کرنا یا کسی ایک ہی بہتر لوشن کو استعمال کرنا مناسب رہتا ہے۔ نیز بالوں کو تیز گرم پانی سے دھونے زیادہ ہیئر ڈرائر (Hair Drayer) کے استعمال اور گرد و غبار سے بچانا چاہیے۔ یہ تمام چیزیں بالوں کی جڑوں کو کمزور اور کھوکھلا کر دیتی ہیں جو پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔

شوگر

(Diabeties)

پیشاب اور خون میں شکر کی مقدار بڑھ جائے تو شوگر (ذیابیطس) کا مرض ہو جاتا ہے۔ اس کی علامات بے خوابی‘ چڑچڑاپن‘ اعصابی تھکن اور کمزوری ہیں۔ ایسے مریضوں کو ڈاکٹر کم شکر اور کم نشاستہ والی غذائیں تجویز کرتے ہیں۔

✲ ✲ ✲

گومکھ آسن.....

(Gomakh Posture)

طریقہ کار! دونوں ٹانگوں کو سامنے پھیلائیں۔ پہلے بائیں ٹانگ کو موڑ کر تلوے کمر کی جانب اس طرح لے جائیں کہ گھٹنا بالکل سامنے رہے۔ اس کے بعد دائیں ٹانگ کو موڑ کر اس طرح رکھیں کہ گھٹنہ‘ گھٹنہ کے اوپر آئے۔ پیروں کے تلوے کمر کی جانب کھینچ کر رکھیں۔ اس کے بعد دائیں ہاتھ کو کندھے کے اوپر اور بائیں ہاتھ کو کمر کے پیچھے سے اس طرح لائیں اور دونوں ہاتھوں کی انگلیاں پکڑلیں۔ دو منٹ اسی حالت میں قیام کریں۔ یہ دائیں بائیں جانب گومکھ آسن کیا گیا۔ اسی طرح بائیں سے دائیں جانب بھی گومکھ آسن کیا جائے گا۔ اب آہستگی کے ساتھ ہاتھوں کی انگلیوں کی گرفت کو ڈھیلا چھوڑتے ہوئے اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں اس کے بعد دائیں ٹانگ کو اوپر دیے گئے طریقے کے مطابق نیچے کے جانب اور بائیں ٹانگ کو موڑ کر اوپر کی جانب رکھیں کہ گھٹنا گھٹنے کے اوپر آجائے۔ اب بائیں ہاتھ کو کندھے کے اوپر کی جانب سے اور دائیں ہاتھ کو کمر کے پیچھے کی جانب سے لا کر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں پکڑلیں اور دوبارہ ۲ منٹ قیام کریں۔ یوں اس ورزش کا ایک سیٹ مکمل ہوا۔ اب دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آکر لمبے لمبے سانس لیں۔ تاکہ جسم حالت سکون میں آجائے۔ اسی طرح اس ورزش کے

مزید ۲ سیٹ اور مکمل کرلیں۔

احتیاطیں ! سینے کو سامنے باہر کی جانب نکال کر رکھیں۔ چہرہ کو تھوڑا اوپر کی جانب اٹھا کر سامنے کی طرف نگاہ رکھیں۔ نیز اس بات کا خیال رکھیں کہ گھٹنا ، گھٹنے کے اوپر اور جسم کے بالکل سامنے کی جانب ہوگا۔ اسی طرح اگر دایاں گھٹنا اوپر ہے تو دایاں ہاتھ بھی کندھے کے اوپر کی جانب سے آئے گا۔ اور دائیں کہنی اوپر کو اٹھی ہوئی ہوگی۔ اسی طرح اگر بایاں گھٹنا۔ اوپر کی طرف ہے تو بایاں ہاتھ بھی اوپر کندھے کی جانب سے آئے گا اور اس کی کہنی بھی اوپر کی جانب اٹھی ہوئی گی۔

فوائد ! اس ورزش کے کرنے سے کمر اور بازوؤں کے پچھلے پٹھوں میں بے پناہ لچک پیدا ہوتی ہے اور بازوؤں کے عضلات نہایت قوی ہو جاتے ہیں۔

اس کے کرنے سے

چھاتی ،مضبوط ،چوڑی اور خوب صورت ہو جاتی ہے۔ جب کہ تھائرائیڈ گلینڈز کی کارکردگی میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ ایڈرینل گلینڈز کو بیدار کر کے اس کو فعال بناتی ہے جس کی رطوبت یا ہارمونز انسان کی جسمانی قوت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ہلال آسن.....

(Crescent Posture)

طریقہ کار ! دونوں پیروں کے درمیان تقریباً" دو فٹ کے مناسب فاصلے پر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ اب سینے کو سامنے آگے کی جانب کرتے ہوئے چہرے کو آسمان کی جانب کرلیں کہ چہرے کی تھوڑی سینے کی سمت میں سیدھی ہو جائے۔ اب دونوں ہاتھوں کو اٹھا کر پیشانی کے اوپر تھوڑے ہی فاصلے پر اس طرح رکھیں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کی نوکیں ایک دوسرے کے سامنے تقریباً" ۶ انچ یا ۸ انچ تک کے فاصلے پر رہیں۔ اب اسی حالت میں کمر میں خم دے کر اوپری جسم کو پیچھے کی جانب جھکائیں۔ یہاں تک کہ چاند کی گولائی بن جائے۔

تقریباً" ایک منٹ تک اسی حالت میں ساکن ہو جائیں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ دوبارہ اوپر کی جانب اٹھیں اور گردن کو سیدھا کرتے ہوئے ہاتھوں کو دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں لے آئیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لمبے لمبے سانس لیں۔ اب دوبارہ درج بالا طریقہ کار پر عمل کرتے ہوئے اسی عمل کو مزید ۲ مرتبہ اور دہرائیں۔

احتیاطیں ! دونوں پیروں کا درمیانی فاصلہ تقریباً" ۲ فٹ تک ہونا ضروری ہے جب کہ ہاتھوں کی انگلیوں کی سمت ایک دوسرے کے سامنے ہونی چاہیے۔ انگلیوں کا پیشانی سے فاصلہ اوپر کی جانب ۸ انچ تک ، جب کہ ہاتھوں کا درمیانی فاصلہ ۶ انچ سے ۸ انچ کے درمیان ہونا چاہیے۔ نیز اس ورزش میں تمام تر دباؤ اور کھنچاؤ کا انحصار کمر پر ہوتا ہے۔ لہٰذا خیال رکھیں کہ دوران ورزش کمر میں کسی قسم کا جھٹکا نہ آئے۔

فوائد ! اس ورزش کا تمام تر کھنچاؤ چونکہ کمر یا ریڑھ کی ہڈی پر ہوتا ہے لہٰذا ریڑھ کی ہڈی نرم اور مہرے لچکدار اور مضبوط ہو جاتے ہیں

پیروں میں بے پناہ لچک اور قوت پیدا ہوتی ہے پیٹ کے گرد زائد چربی ختم ہو جاتی ہے اور پیٹ کو حد درجے مضبوط اور طاقتور بناتی ہے۔ سانس کو بے انتہا طاقتور بنا کر پھیپھڑوں کو طاقت بخشتی ہے۔ نیز ایسے افراد جن کا قد کم یا چھوٹا ہو ۲۵ سال کی عمر سے پہلے قد میں کافی حد تک اضافہ ممکن ہوتا ہے نظام ہضم کو بہتر بنا کر گیس، بدہضمی اور قبض وغیرہ کی شکایات کو دور کرتی ہے۔ جگر یا لبلبہ کے فعال کو بہتر بناتی ہے۔ جو شکر کی مخصوص مقدار کو جسم میں برقرار رکھنے میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یوں شوگر کے

یوگا کے ذریعے صحت منداور اسمارٹ بنیے

مریضوں کے لیے یہ ورزش نہایت مفید اور موثر ہے۔ گردوں کے فعل کو بحال کر کے پتھر کی شکایت کو رفع کرتی ہے۔ نیز تھائی رائیڈ اور پیراتھائی رائیڈر گلینڈز کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔ پیچوٹری گلینڈ کو بیدار کر کے اس کے دونوں عضوی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔

سانس کے متعلق چند اہم نکات

(Breathing)

ہم دن رات بغیر وقفے کے سانس لیتے ہیں۔ اس بات سے سانس کی اہمیت کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ یوگا میں سانس کی مشقیں نہایت اہمیت رکھتی ہیں جسم کو تازہ ہوا یا آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم عمل تنفس کے ذریعے مسلسل آکسیجن کو جذب کرتے ہیں۔ اس طرح جسم کی نشوونما کے لیے پروٹین یا وٹامن سے زیادہ ضروری چیز آکسیجن ہے۔ جس کے بغیر ہم چند منٹ بھی نہیں گزار سکتے۔ ہائی بلڈ پریشر کئی بیماریوں کا سبب ہے لیکن یہ سانس کی چند ورزشوں سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ سانس کی یہی مشقیں کینسر اور دل کے امراض میں بھی مفید ہیں۔ ایک نوبل انعام یافتہ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ کینسر دراصل جسم میں آکسیجن کی کمی اور کاربن مونو آکسائیڈ (CO) کی زیادتی ہے۔ حالت سکون میں ہم سانس آہستہ لیتے ہیں جب کہ غصے کی حالت میں یہی سانس تیز اور بے ترتیب ہو جاتا ہے۔ غم کے وقت سانسیں گہری ہو جاتی ہیں لہٰذا سانسوں کی مشقوں پر مہارت حاصل کر کے ان تمام چیزوں پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

انسانی اعصابی نظام کو دو بڑی گروپوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ پہلا اختیاری اور دوسرا غیر اختیاری۔ اختیاری حصہ جسم کی حسیات (Senses) کو کنٹرول کرتا ہے مثال کے طور پر جسم کے کسی حصے کو حرکت دینا۔ چلنا، محسوس کرنا، دیکھنا، سننا اور اسی طرح کے دیگر عوامل اختیاری حصہ میں شامل ہیں۔ بالفاظ دیگر ان تمام عوامل کے احساسات اختیاری حصہ سے منسلک ہوتے ہیں جب کہ غیر اختیاری جسم کے عام اعضاء کو کنٹرول کرتا ہے جیسی دل دھڑکنا اور خون کی گردش وغیرہ مکمل طور پر غیر اختیاری عوامل ہیں۔ لیکن یہاں ایک بات کی وضاحت نہایت ضروری ہے کہ عمل تنفس یوں تو غیر اختیاری عمل ہے لیکن یہ مکمل طور پر صرف غیر اختیار حصہ سے منسلک نہیں بلکہ یہ اختیاری حصے سے بھی تعلق رکھتا ہے۔ یعنی عمل تنفس اگر طبعی ہو تو خود بخود ہوتا ہے تاہم اس کو کم یا زیادہ اور ہلکا یا گہرا کرنا انسان کے اختیاری دائرہ کار میں آتا ہے۔ لہٰذا اب یہاں یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ وہ عوامل جو انسانی جسم میں قدرتی طور پر خود بخود انجام پا رہے ہوں غیر اختیاری عوامل ہیں جب کہ اس کے برعکس وہ تمام عوامل جن میں ارادہ کا دخل ہو اور اس میں وہ کسی بھی قسم کی تبدیلی کر سکتا ہو اختیاری عوامل ہیں۔ اس طرح سے عمل تنفس میں پھیپھڑے ایک طرح سے اختیاری اور غیر اختیاری حصوں کے درمیان تعلق پیدا کرتے ہیں۔ تنفس کی خاص مشقوں سے اختیاری اور غیر اختیاری اعصاب کو یکجا کیا جا سکتا ہے مزید یہ کہ اس کے ذریعے ہم اعضا پر بھی قوت ارادہ (Will Power) کے ذریعے کنٹرول کر سکتے ہیں۔

سمپیتھٹک (Sympathetic) اور پیرا سمپیتھٹک (Para Sympathetic) اعصاب کے بارے میں چند باتیں

سمپیتھٹک اعصاب آرام دہ کاموں کو کنٹرول کرتے ہیں جب کہ پیرا سمپیتھٹک ہیجان خیز یا پریشان کن جیسے کاموں کو کنٹرول کرتے ہیں۔ اگر یہ

دونوں حصے صحیح کام کر رہے ہوں تو بقیہ اندرونی اعضا بھی صحیح کام کرتے ہیں۔ جب کہ دونوں میں سے کسی ایک حصے (Nerve) کے خراب ہونے پر دوسرا نرو (Nerve) بھی صحیح کام نہیں کرتا اور آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔ یہ دونوں نروز (Nerves) پھیپھڑوں کے سکڑنے اور پھیلنے کے عوامل کو بھی کنٹرول کرتے ہیں یعنی سانس باہر نکالنے کا عمل بھی پورا ہو اور سانس اندر کھینچنے کا بھی۔ اس طرح سمپتھیٹک اور پیرا سمپتھیٹک نروز (Nerves) توازن میں ہوتے ہیں اور بیماری ختم ہوتی ہے۔

صرف علم یوگا میں سانس کے ۶۰ سے زائد طریقے ہیں اور دوسرے طریقے ان میں شامل کرنے سے یہ لاتعداد ہو جاتے ہیں۔ لیکن آسانی کے لیے ان سب کو چار نمایاں حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

(۱) سانس لمبا کھینچنا (Long Breath)

(۲) سانس روک کر رکھنا (Holding Breath)

(۳) پیٹ اور عمل تنفس (Abdomen Breath)

(۴) سانس کا اخراج (Exhalation Brreath)

لمبا سانس لینے اور سانس اندر روک کر رکھنے والے عوامل کا تعلق خون کی کوالٹی سے ہے جب کہ پیٹ کے ذریعے سانس لینا اور سانس باہر نکالنے کے عوامل کا تعلق خون کی گردش سے ہے۔ بہتر صحت ان دونوں عوامل کے درمیان توازن پر انحصار کرتی ہے۔

(۱) لمبا سانس کھینچنا (Long Breath)

ایک انسان جب سانس لیتا ہے تو اس کے پورے جسم کو آکسیجن بڑی مقدار میں ملتی ہے۔ خون کی صفائی ہوتی ہے اور جسم کے کھربوں سیلز میں ہر سیل میں تازگی پیدا ہوتی ہے خاص کر لیڈیز کے لیے دن میں ۲۰ منٹ یا چھ مرتبہ کر کے تین منٹ گہرے اور توازن کے ساتھ سانس لینے سے چہرے پر اتنی بھرپور تازگی آجاتی ہے کہ کسی کریم وغیرہ کی ضرورت نہیں ہو گی۔

(۲) سانس روکنا (Holding Breath)

سانس کو کچھ دیر کے لیے ٹھہرانا یا روکنا بھی عمل تنفس میں ہی شامل ہے۔ عمل تنفس میں یوں تو ایک تسلسل برقرار رہتا ہے تاہم بعض صورتوں میں یہ تسلسل ٹوٹتا ہوا نظر آتا ہے جیسے کوئی درد برداشت کر رہا ہو تو سانس کچھ دیر کے لیے رکتی ہے وجہ یہ ہے کہ اعصاب میں ارتکاز موجود ہوتا ہے۔ جیسے اچانک کوئی غیر متوقع صورت کا سامنا کرنا پڑے، ایک بھاری سامان اٹھانا ہو یا ایسی ہی دوسری چیزیں جن میں کچھ جدوجہد کرنا ہو سانس کا تسلسل ٹوٹتا ہے۔ یوگا میں ایسی غیر تسلسل یا ٹھہری ہوئی (Suspending) سانس کے ذریعے دماغی اور جسمانی طاقت میں اضافہ ممکن ہے۔ جس کی باقاعدہ ٹریننگ یا کورس موجود ہے کیونکہ Suspending سانس دراصل سانس کو روکنے والا عمل ہے اس لیے اس عمل سے جسم میں آکسیجن کی کمی ہو سکتی ہے لہٰذا سانس کو دیر تک روک کر رکھنا مناسب نہیں تاہم سانس کو پھیپھڑوں کے اندر ممکنہ حد تک روک کر جسمانی قوت (Stamena) کو بڑھایا جا سکتا ہے اور اس سے اعصاب مضبوط ہوتے ہیں۔ نیز پھیپھڑوں کی گنجائش (Capicity) میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

دیگر الفاظ میں سانس کو اس طرح لیں کے پھیپھڑے اپنی پوری گنجائش کے ساتھ ہوا سے بھر جائیں تو سانس اندر ہی روک لیں۔ اس طرح پھیپھڑوں کے تمام سیلز (تقریباً ”۵۰ بلین) آکسیجن سے سیر ہوں گے اور پھیپھڑوں کے دیگر افعال پر بھی مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اور سینہ مزید کشادہ ہوتا ہے۔